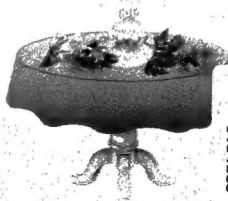
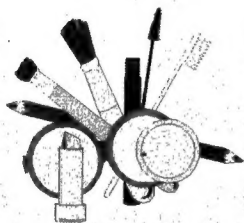


عالم المرأة

الطبخ والجمال

الطبخ والجمال

الطبخ والجمال



عالم الكتب



عالم المرأة

لولو جيد

سكينة الزيدى الدكتورة كوثر كوجك

عالم الكتب

٣٨ شارع عبد الحفيظ فرات - القاهرة ت: ٣٩٢٦٤٠١

طبعة ١٤٢٢هـ - ٢٠٠١م

جميع حقوق الطبع محفوظة

أميرة للطباعة

٥ شارع محمود الخضري - شابين
ت: ٣٩١٥٨١٧ محمول: ٠١٠١٠٥٦٠٣٧

مقدمة

عالم المرأة .. عالم مليء بالحركة والعمل ، عالم مليء بالجمال والفننة ، عالم مليء بالواجب والمسئولية ، وإذا تكلمنا عن عالم المرأة نجد محدود هذا العالم ترتسم بهدران المنزل ، ثم يحيط العمل . ونجد أفراد هذا العالم هم أفراد الأسرة ، ثم أفراد المجتمع . ونجد المرأة تملأ هذا العالم على اختلاف مشاربه واتجاهاته فكلمرأة مكانة في هذا العصر لم ترق إليها في أى وقت من قبل ، فعليها تقع مسئولية إدارة المنزل وشئون الأسرة ، وعليها تهتمة البيت ليسكون الملجأ والملاذ لأفراد أسرته ، ثم عليها بناء وتنمية شخصيات أولادها ليسكونوا مواطنين صالحين لأنفسهم وللمجتمع ، وعليها المشاركة بدور إيجابي في العمل من أجل بناء هذا المجتمع ، ثم عليها الاهتمام بمظهرها وبجملها لتحفظ لنفسها بصورة جذابة فائقة .

إن مسئولية المرأة في هذا العالم مسئولية جليلة وخطيرة . فالمرأة التي تهز المهدي يمينها تستطيع أن تهز العالم بيسارها .

وهذا الكتاب محاولة لمساعدة المرأة في القيام بمسئولياتها المختلفة في مجتمعنا المتطور النامي .

وسوف نجد سيدتي القارئة سواء كانت عاملة أم ربة بيت متفرغة ، أننا تناولنا في الصفحات الأولى من الكتاب خلفية علمية عن فلسفة الاقتصاد المنزلي نوضح أهداف هذا العمل ، ونضع خطوطه الأساسية . ثم تناولنا عرض صورة للمعيشة في البيت النموذجي الذي يعتبر وسيلة تعليمية لدارسات الاقتصاد المنزلي فيما يتعلق بشؤون إدارة المنزل ، هذا البيت التجريبي يعتبر معملًا تتدرب فيه الطالبات ، خلال إقامتهن لمدة أسبوع قد تمتد إلى شهر ، تمرن الطالبات على ممارسة إدارة المنزل بما تتطلبه من تخطيط وتنفيذ وتقييم للحياة الأسرية وطرق الإنفاق ، وطرق تبسيط الأعمال المنزلية المختلفة .

ونتناول الكتاب بعد ذلك موضوع اختيار الزوجات الفدائية وطرق تقديم
الأكلات في إمتناسبات متعددة مستعينين بالصور والرسوم التوضيحية للطرق
المختلفة . وتستطرد فصول الكتاب لتعرض لإتيكيت تناول الطعام وما قد يواجه
الفرد من مواقف مختلفة ، وكيف يصرف فيها ، ثم آداب الزيارات والاجتماعات
وواجب المرأة في كل مناسبة وما تراعيه في سلوكها وفي حديثها وكل تصرفاتها .
ثم تنتقل بعد ذلك إلى جانب آخر من اهتمامات المرأة هو العناية بالبيت
وتنظيف حجراته وما تحتويه من أثاث ومفروشات ، وكيف تستطيع المرأة
تنظيم عملها في البيت ، وكيف تتخطط ما لديها من أعمال وواجبات سواء في البيت
أو في الخارج ولما كان ترتيب وتنسيق حجرات البيت لا يتم إلا ببعض وسائل
التجميل والمكملات ، فقد تناولنا عنصرين أساسيين في هذا المجال ، الصور
والزهور ، واستعرضنا مواضع إستعمالها وأسس تلك الاستعمالات موضحة بالصور .
وفي الفصل العاشر حاولنا مساعدة المرأة وتمكينها من الاقتصاد في نفقات
الأسرة وذلك عن طريق عمل بعض المستحضرات المختلفة في البيت ، فعرضنا
بعض مستحضرات التجميل ، ومستحضرات تنظيف البيت ، ثم مجموعة متنوعة
من الأطباق والأصناف المفضلة ، بعضها حلوى وبعضها بسكويات ، وغيرها من
الأطباق الشهية . وراعينا استخدام الميآرات المنزلية لتسهيل العمل وضمان النتائج .
واختتمنا الكتاب بجانب هام في عالم المرأة هو طريق المرأة للجمال ،
وعناصر الجمال المختلفة والإرشادات التي تمكن المرأة من أن تكون جميلة صاحبة
شخصية محبوبة .

ولنا لاذ تقدم هذا العمل المتواضع للمرأة العربية نرجو أن تجد فيه بعض
الإجابات على ما قد يخطر من أسئلة في مجالات عالمها المختلفة ، وأن تجد فيه من
الإرشادات ما يمكن لها من القيام بمسؤولياتها بنجاح .
فالمرأة العربية ... الطالبة والزوجة والعاملة وربة البيت . . المسهّمة
في مجتمع أفضل وحباء أسعد ... لآلهن تقدم هذا الكتاب ...

والله ولي التوفيق

المؤلفات

المحتويات

| صفحة | |
|------|---|
| ٩ | الفصل الأول : الفلسفة العامة للاقتصاد المنزلى |
| ١٠ | الإقامة في البيت النموذجى |
| ١٢ | تنظيم العمل بالبيت النموذجى |
| ٢١ | الميزانية |
| ٢٦ | تقييم الطالبات في البيت النموذجى |
| ٣٠ | الفصل الثانى : كيف تخيرين وجبة غذائية |
| ٣٠ | أولاً : احتياجات الجسم من العناصر الغذائية |
| ٣٢ | ثانياً : مراعاة القدرة الشرائية للأسرة |
| ٣٤ | ثالثاً : اختيار وجبة مشبعة ولذيذة وجميلة المنظر |
| ٣٦ | رابعاً : مراعاة ما تستلزمه الوجبة من وقت ومجهود |
| ٣٧ | قوائم طعام لوجبات مختلفة |
| ٤٥ | الفصل الثالث : طرق تقديم الطعام على المائدة |
| ٤٥ | ١ - الطريقة الرسمية |
| ٤٧ | ٢ - الطريقة الإنجليزىة |
| ٤٨ | ٣ - الطريقة العائلية |
| ٥٠ | ٤ - الطريقة الأمريكية |
| ٥١ | ٥ - طريقة الطبق الواحد |
| ٥٣ | ٦ - طريقة البوفيه |
| ٥٥ | ٧ - طريقة الصينية |
| ٥٧ | تقديم الشاى |

صفحة

| | | |
|-----|-------------|--|
| ٥٩ | • • • • • | الفصل الرابع : إعداد المائدة |
| ٥٩ | • • • • • | أولاً : إعداد المائدة بالمقرش |
| ٦١ | • • • • • | ثانياً : تجهيل المائدة |
| ٦٢ | • • • • • | ثالثاً : ترتيب الفضية |
| ٦٤ | • • • • • | رابعاً : الأكواب |
| ٦٥ | • • • • • | خامساً : الأطباق |
| ٦٧ | • • • • • | أدوات الشاي والقهوة |
| ٦٩ | • • • • • | الفصل الخامس : إتيكيت تناول الطعام |
| ٦٩ | ١ • • • • • | ١ - الجلوس إلى المائدة |
| ٧٠ | • • • • • | ٢ - القوط |
| ٧٠ | ١ • • • • • | ٣ - طريقة الجلسة |
| ٧٠ | • • • • • | ٤ - الحديث على المائدة |
| ٧١ | • • • • • | ٥ - قواعد تقديم الطعام |
| ٧١ | • • • • • | ٦ - متى يبدأ تناول الطعام |
| ٧١ | • • • • • | ٧ - استعمال الفضية |
| ٧٣ | • • • • • | ٨ - كيف نأكل |
| ٨٠ | • • • • • | الفصل السادس : الزيارات |
| ٨٢ | • • • • • | الحفلات أو الاجتماعات |
| ٨٣ | • • • • • | التعارف في الاجتماعات |
| ٨٦ | • • • • • | الزيارات في المناسبات الخاصة |
| ٨٩ | • • • • • | إتيكيت الحديث |
| ٩٤ | • • • • • | الفصل السابع : المحافظة على أثاث البيت وأدواته |
| ٩٨ | • • • • • | تنظيف الأعمال المنزلية |
| ١٠٠ | • • • • • | العناية بالمنزل ونظافته |

صحة

١١٦ الفصل الثامن : تنظيف حجرات المنزل

١١٦ حجرة النوم

١١٩ حجرة المائدة

١٢٠ حجرة الصالون والمعيشة

١٢١ الحمام

١٢٢ المطبخ

طرق عملية لتخلص من الروائح غير المرغوب

١٢٥ فيها في المنزل

١٣١ إبادة الحشرات

١٣٤ العناية بالملابس والمفروشات

١٣٨ الإستعداد للسفر

١٤١ الفصل التاسع : تجهيل البيت

١٤٢ الزهور

١٥٥ الصور

١٦٢ الفصل العاشر : الصناعات المنزلية

١٦٢ أولاً : مستحضرات التجميل

١٧٤ ثانياً : مستحضرات لتنظيف البيت

١٨٠ ثالثاً : أطباق لمائدتك

٢٣٤ الفصل الحادي عشر : التخزين

٢٣٥ مكان التخزين

٢٣٦ الشروط الواجب مراعاتها في إعداد المخازن

٢٣٦ الشروط الواجب توافرها عند التخزين

٢٣٧ مخزين بعض المواد اللازمة في المنزل

صفحة

| | | |
|-----|-----------|---------------------------------|
| ٢٤٢ | • • • • • | الفصل الثاني عشر : طريقك للجمال |
| ٢٤٤ | • • • • • | أولاً : الصحة العامة |
| ٢٤٦ | • • • • • | ثانياً : التغذية |
| ٢٥٠ | • • • • • | ثالثاً : التمرينات الرياضية |
| ٢٥٧ | • • • • • | رابعاً : النظافة |
| ٢٥٩ | • • • • • | خامساً : فن التجميل والماكياج |
| ٢٧٨ | • • • • • | سادساً : الملابس |
| ٢٨٠ | • • • • • | سابعاً : الإطار النفسي |
| ٢٨٤ | • • • • • | المراجع |

الفصل الأول

الفلسفة العامة للاقتصاد المنزلي

يهتم الاقتصاد المنزلي أول ما يهتم بالأشخاص ويركز اهتمامه بالفرد كعضو في أسرة ومدى تأثيره وتأثيره في تلك الأسرة . ثم الاهتمام بالأسرة كخلية أولى في تكوين المجتمع ومدى إسهامها في التطور الاجتماعي . ومدى تطور الأسرة بالنسبة للمجتمع . وعن طريق الاهتمام بالحياة الأسرية يتحقق رقي وتقدم الأفراد وبالتالي تقدم المجتمع .

يتضح لنا من هذه الخلاصة لفلسفة الاقتصاد المنزلي عامة أن الإدارة المنزلية مفهوما الحديث تقوم بمبء كبير نحو تحقيق هذه الأهداف .

وقد للنخص أهداف مادة الإدارة المنزلية في النقاط التالية :

- ١ — دراسة إدارة المنزل هي في الواقع دراسة للحياة ومشاكلها .
- ٢ — مساعدة الطالبات على فهم المسؤوليات المنزلية على أساس علمي سليم وخاصة مسؤولية الأسرة في تقدم وورق المجتمع ،
- ٣ — تنمية الاتجاهات الديمقراطية التي ينادى بها المجتمع كالتعاون والتخطيط للمستقبل وقبول النقد والنقد الذاتي والقيادة الجماعية .
- ٤ — تمويد الطالبة اتخاذ القرارات على أساس فرض جميع الاحتمالات الممكنة في موقف من المواقف ، واختيار أصلحها بعد دراسة كل منها .
- ٥ — تنمية إتجاه التبسيط في خطوات العمل كلما أمكن .
- ٦ — توضيح القيمة الفعلية للوقت والمجهود بالنسبة للأفراد ،
- ٧ — تمويد الطالبة فهم وتقدير الخدمات المتنوعة التي يقدمها المجتمع للأفراد والأسر وطرق الاستفادة من تلك الخدمات .

الإقامة في البيت النموذجي

لقد عرفت تلك الطريقة منذ زمن بعيد وأثبتت نفعها وأهميتها في التطبيق العملي لمادة إدارة المنزل . وقد لا تخلو كلية أو معهد في العالم يمنح درجة عليية في الاقتصاد المنزلي إلا ويتبع هذه الطريقة في تدريس الإدارة المنزلية .

وتتضمن هذه الطريقة إقامة من أربع إلى ست طالبات في بيت مستقل ، وقد تكون شقة خاصة يملكها المعهد أو الكلية . مدة تمراوح بين أسبوعين وثمانية أسابيع وفقاً لظروف المعهد وإمكانياته .

وتمنح الطالبات في هذه الفترة حرية كاملة في تصريف وإدارة شئون البيت من تخطيط لنواحي النشاط المختلفة ، والتصرف في ميزانية البيت ، وتنظيم مواعيد العمل حتى لا تتعارض مع حضورهن اليوم الدراسي المنتظم ، وبهذا يتعودن اتخاذ ووضع القرارات الحكيمة وتتاح لمن فرصة نقد هذه القرارات . ثم لا يخفى ما لأهمية هذه الفترة في تنمية روح التعاون وإقامة العلاقات الأسرية كما هو الحال في الأسرة الواحدة .

أهداف الإقامة في البيت النموذجي :

- التطبيق العملي على ترتيب الأثاث وتنسيقه .
- اختيار المحبرات للأغراض المختلفة في البيت .
- تعود الطالبات على استخدام الأدوات والآلات الحديثة في القيام بشئون البيت .
- التعرف على طرق إصلاح بعض الأدوات والأجهزة البسيطة في المسكن .
- تعلم طرق قراءةعدادات النور والمياه وتقدير قيمة الاستهلاك الشهري للأسرة .
- تعود الطالبات معرفة قيمة الوقت والانتفاع به فيما يهود على الأسرة والمجتمع بالمصلحة العامة ،

- توزيع موارد الأسرة على أبواب النفقات المنزلية المختلفة مع مراعاة الاستفادة بالهوايات والميول الشخصية والنشاط الذاتي لأفراد الأسرة .
- كيفية توزيع العمل في المنزل على أيام الأسبوع بطريقة منظمة في حالة وجود شغالة أو مساعدة خارجية أو بدونها .
- معرفة شروط اختيار الأدوات والأجهزة اللازمة في المنزل والتخزين على استعمالها وتنظيفها ، والعناية بها وصيانتها .
- معرفة الطرق الصحيحة لإعداد المواد وتزيينها للأكلات المختلفة وفي أماكن مختلفة ، وطرق التقديم على المائدة من تقديم الطعام ورفع الأدوات بعد الانتهاء منها .
- معرفة القيمة الغذائية للأنواع المختلفة من الأطعمة ومعرفة الطرق الصحيحة لتقديمها سواء كان بالتقديم طازجة أو بالطهي أو بالحفظ .
- معرفة الطريقة الصحيحة لطهي الأنواع المختلفة من الطعام وتقديم وجبات بسيطة وأخرى للولائم بما يتفق وظروف البيئات المختلفة .
- الإلمام بالغذاء المناسب لتقديمه للرضع والناقلين والأطفال من أعمار مختلفة .
- معرفة الطريقة الصحيحة لحفظ وتخزين الأطعمة المختلفة بالمنزل في مواسمها .
- تعليم الطرق الصحيحة لغسل وكى وتنظيف وإزالة البقع للأنسجة المختلفة النوع والاستعمال ، وكيفية المحافظة على الملابس والعناية بها وحفظها في نهاية الموسم .
- الاتضاح بالملابس والبياضات المستهلكة في أغراض أخرى نافعة .
- معرفة طريقة عمل بعض الصناعات المنزلية من أشغال فنية ، ومركبات للتنظيف وإبادة الحشرات المنزلية و... الخ ،

- الإلمام بطريقة عمل الروائح العطرية ومواد الزينة واستخراج بعض الزيوت مثل الزهر والنعناع وماء الورد .
- إلمام الطالبة بأسس وقواعد العلاقات البشرية بين أفراد الأسرة ،
- إلمام الطالبة بأهمية العناية بالمظهر الشخصى وكيفية المحافظة على جمال الجسم والوجه والشعر ، ومعرفة طرق التجميل الممكن القيام بها فى المنزل .
- معرفة أسس اختيار الزي الملائم للناسبات المختلفة ، وما يتماشى مع كل زى من اكسسوارات .
- معرفة آداب الحديث وحسن التصرف فى المجتمعات وكيف تكون الفتاة سيدة مجتمعة يمكن أن تمثل وطنها وبنات جنسها فى أى مناسبة وفى أى مكان .

تنظيم العمل بالبيت النموذجى :

يضع كل مبدع أو كلية أهدافاً خاصة إلى جانب الأهداف العامة للبيت النموذجى وطرق المعيشة فيه . فينصب اهتمام البعض على تمهيد الطالبات لإتخاذ القرارات الخاصة بالمجموعة مع عدم التدخل من الخارج إلا بعد انتهاء تقييم الطالبات أنفسهن لنتائج ما يتخذنه من قرارات ، تتعلق هذه القرارات بالنواحي الاجتماعية والصحية والغذائية ، كذلك النواحي المادية والترفيهية ، بل تشمل كذلك طرق توزيع العمل بين الطالبات وتحديد مسئولية كل طالبة .

وتمثل بعض الاتجاهات إلى وضع الإطار العام الذى تدير على نهجه كل مجموعة من طالبات البيت النموذجى ، فيحدد لمن مثلاً مستوى المعيشة وعدد الزوار وحدود النواحي الترفيهية والاجتماعية وما إلى ذلك .

تجتمع مجموعة الطالبات قبل استلام البيت يوم أو يومين ، وتدور بينهن مناقشة حول مسئوليات البيت والواجبات التى عليهن القيام بها . ثم يحاولون توزيع هذه الواجبات وهذه المسئوليات وفقاً لعددهن ، بحيث تحمل كل واحدة نصيباً

من المسؤولية . على أن تقابل الطالبات الوظائف المختلفة بحيث تمر كل طالبة بجميع الوظائف وتحمل أنواع المسؤوليات المختلفة في خلال المدة المقررة للبعثة في البيت .

تختلف الحياة في البيت النموذجي من الأمرة في أن جميع الأفراد من أعمار متقاربة ، ومن ثقافة واحدة ومن جنس واحد . ومع ذلك تحاول كل مجموعة خلق جو عائلي يحده التفاهم والمشاركة وتحمل المسؤولية .

استلام العمل في البيت النموذجي :

يتم استلام الشقة لكل مجموعة في يوم الخميس الموافق آخر مدة لإقامة المجموعة السابقة . فتجتمع الطالبات في صباح ذلك اليوم لاستلام أثاث وأدوات ومفروشات الشقة من المجموعة السابقة وفقاً للكشوف المسجل بها محتويات الشقة، ويوقعن على هذه الكشف بالاستلام .

كما تقوم المديرية الأولى في المجموعة الجديدة باستلام ما تبقى من المجموعة السابقة من خامات غذائية ومواد تنظيف وخلافه . . . على أن تسدد ثمنه .

على طالبات كل مجموعة عند استلام العمل بالشقة تقديم البيانات الآتية :

١ — جدول توزيع الأعمال : ويبين أسماء الطالبات وعمل كل طالبة خلال مدة إقامتهن بالشقة .

٢ — قائمة طعام الأسبوع : ويوضح فيها وجبات كل يوم وإسم المسئولة عن إختيار كل وجبة .

٣ — تقدم كل مجموعة أسماء المدعوتين والمدعوات لتناول الغذاء مع توضيح التواريخ وتوقيع اسم الداعية . (تدون تلك البيانات في نفس كشف قائمة طعام الأسبوع) .

وموضع فيما بعد نماذج الكشف المطلوبة :

جدول توزيع الاحمال

| الايام الاسبوع | المديرة | الطاعية | مساعدة الطاعية | الشفاعة | مساعدة عامة |
|----------------|---------|---------|----------------|---------|-------------|
| البيت | | | | | |
| الاحد | | | | | |
| الاثنين | | | | | |
| الثلاثاء | | | | | |
| الاربعاء | | | | | |
| الخميس | | | | | |

قائمة طعام الأسبوع

| ملاحظات | المدهون | الترويق | الحساء | الحساء | الإططار | التاريخ |
|---------|---------|---------|--------|--------|---------|---------|
| | | | | | | |

وعلى طالبات المجموعة الجديدة القيام بتنظيف حجرات الشقة وغسل وكي مفروشاتها ، كذلك إعادة ترتيب وتنسيق أثاث الشقة بالطريقة التي تراهى لمن ، مع إدخال بعض وسائل تجميل الحجرات المختلفة حسب ذوقهن الخاص .

يبدأ العمل الرسمي بالشقة ابتداء من صباح السبت التالى ولمدة خمسة عشر يوماً تنتهى بعد إفتتاح يوم الخميس فى نهاية المدة . قد تمتد مدة إقامة الطالبات فى البيت النموذجى إلى أربعة أسابيع أو أكثر حسب إمكانيات المعهد .

تقسم الأعمال بين الطالبات عادة كالتالى :

١ - المديرية .

٢ - الطاهية .

٣ - مساعدة الطاهية .

٤ - الشفالة .

٥ - مساعدة عامة (فى حالة إشترك خمس طالبات فى المجموعة الواحدة) .

المديرية :

١ - وتكون مسئولة مسئولة تامة عن سير العمل فى المنزل وعن أعمال باقى الزميلات ، فى تضع الخطة لتوزيع سير العمل ، وتنظم المواعيد ، وهى التى تقوم بوضع قوائم الطعام ، وشراء الطلبات اللازمة للبيت . كذلك هى المسئولة عن مسك أو تدوين حسابات وميزانية البيت ، ثم هى تقوم بدور ربة البيت تجاه الزميلات والزوار .

٢ - وربما أنها تقوم بالإشراف على تنفيذ ما وضعته من خطط ، فعليها التفاهم مع الزميلات ومراعاة ظروف كل منهن عند توزيع الأعمال ، ثم عليها احترام قدراتهن وميولهن حتى يسير العمل على أساس من التفاهم والألفة والتعاون .

٣ - تشرف على طريقة صرف وتقديم الطعام وقد تمد يد المساعدة للطاهية إذا طلبت منها ذلك .

٤ - على مديرة البيت أن تقوم بتجميل الحجرات بالطرق التي تفضلها مع التوزيع بقدر الإمكان .

٥ - عليها العناية بما يتخلف من أطعمة واستعماله بالطرق الصحيحة . وهي مسئولة عن نظافة وتنظيم الثلاجة .

٦ - عليها وضع لوحة موضح عليها أى بيانات أو تنبيهات أو أخبار تزيد تليها لباقي المجموعة ، أو قد تشملها لكتابة أسماء الأشخاص المدعوين لتناول الطعام ، أو لزيارة المجموعة ، ومواعيد الزيارة .

٧ - تقوم المديرية بتوزيع الطعام على المائدة ، أى تقوم بدور دبة البيت .

٨ - تشرف على الأدوات المنزلية من حيث صلاحيتها وطرق استعمالها ، وعليها أن تقدم تقريراً عن رغبة المجموعة في شراء أو إصلاح بعض الأدوات .

٩ - المديرية مسئولة عن التأكد من عدم ترك أى إضاءة بدون داف ، ومراجعة قفل الأبواب والنوافذ ليلاً .

١٠ - تقوم المديرية بتسليم ما تبقى من خامات إلى المديرية التالية وتبادلان النصائح والآراء عند التسلم والتسليم ، كذلك تشرف على عمل جرد عام سريع للبيت للمديرة الجديدة .

الطاهية :

١ - وهي تقوم بإعداد جميع الاكلات وفقاً لتخطيط مديرة البيت ، أو ترى إدخال بعض التعديلات بعد مشاورتها ، قد يكون للطاهية مساعدة وحينئذ يقسم العمل بينهما .

٢ - الطاهية مسئولة عن مواعيد تقديم الاكلات وطريقة التقديم وجودة الطهى .

٣ - الطاهية مسئولة عن نظافة المطبخ والأدوات التي تستعملها أثناء وجودها في المطبخ .

٤ - الطاهية مسئولة عن البوتاجاز وطريقة استعماله والتأكد من قفل أنبوبة الغاز بعد الانتهاء من استعمال الموقد .

٥ - الطاهية مسئولة عن طريقة غرف الأطباق وتقديمها على المائدة .

٦ - على الطاهية أن تستشير مديرة البيت بخصوص بواق الأطعمة وكيفية التصرف فيها .

٧ - على الطاهية إرتداء مريطة مطبخ أثناء إعدادها للوجبات .

مساعدة الطاهية :

١ - عليها إعداد وجبة الافطار وكذلك أطباق الحلو والسلطات .

٢ - تشترك مع الطاهية في تنظيف الأدوات المستعملة في المطبخ وإعادتها إلى أماكنها .

٣ - إذا احتاج التخديم على المائدة إلى مساعدة لربة البيت فتقوم مساعدة الطاهية بهذا الواجب .

٤ - مساعدة الطاهية مسئولة عن إعداد الشاي والقهوة وخلافه للزوار .

المسئول

١ - تكون المسئولة عن تنظيف البيت بتفريغ سلال المهملات ، وإعادة ترتيب الحجرات قبل النوم .

٢ - تقوم بتبوية الحجرات وتنظيفها تنظيفاً يومياً .

٣ - عليها تنظيف إحدى الحجرات تنظيفاً أسبوعياً .

٤ - هي المسئولة عن نظافة دورات المياه يومياً .

٥ - من مسئوليتها كذلك تنظيف السلم والعناية بالزروع إن وجد .

٦ - يمكنها تغيير نظام الأثاث في الحجرات كيفما أرادت وذلك بعد إستشارة المديرية .

٧ - تقوم باختيار وشراء الجرائد والمجلات وتجميعها .

٨ - لا يعتبر ترتيب الأسرة ضمن واجبات الشفاعة بل تقوم كل طالبة بترتيب سريرها بنفسها .

٩ - تقوم بنسل وكى الياضات وفرش ومفارش البيت وكل ما يخرج من الملابس الشخصية . يعطى ذلك فرصة للتمرين العملى لمعالجة الألسجة المختلفة وإزالة البقع وكى قطع مختلفة من الملابس والألسجة .

ملاحظة :

يجزأ التسهيل على دفعات حتى يتاح لكل طالبة فى دورها أن تقوم بهذه الخبرة .

المساعدة العامة :

وتقوم بمساعدة أى زميلة فى الأعمال المختلفة كما تتولى القيام بشراء طلبات مديرية البيت من الخارج بدلا منها .

وعموماً تعتبر المساعدة العامة مشتركة مع المديرية فى مسئولياتها المختلفة .

امرشادات عامة

١ - المظهر العام للبيت النموذجى والروح السائدة بين طالباته تعتبر مسئولية كل واحدة منهن .

٢ - يجب ألا يستغل أفراد المجموعة وظيفة أى طالبة فى تحميلها أكثر مما ينبغي بل تحل كل طالبة القيام بأعمالها الشخصية بقدر الإمكان .

٣ - إذا استعملت أى طالبة المطبخ لأغراض خاصة (كعمل شاي أو قهوة وخلافه) فتكون مسئولة عن نظافته وإعادة ما استعملته من أدوات إلى أماكنها .

٤ - أثناء البيت وأدواته تعتبر عهدة الطالبات أثناء إقامتهن فى البيت النموذجى وإذا فقد شيء أو كسر فليبين التبليغ عنه وشراء بدلا منه .

٥ - يراعى عدم استخدام القضية الخاصة بالتقديم على المائدة فى المطبخ وكذلك أى أدوات أو أوان خاصة بحجرة المائدة .

٦ - كل طالبة مسئولة عن نظافة الحمام بعد استعمالها له .

٧ - تراعى الدقة فى تدوين المصروف اليومى مع إتباع التسعيرة الجبرية المحددة للأصناف .

٨ - تختار الوجبات بحيث تحتوى على كل العناصر الغذائية اللازمة للجسم بقدر الإمكان .

٩ - يحسن التجديد والابتكار فى الأصناف المختارة وطرق تقديمها .

١٠ - الدعوة لتناول الطعام تكون قبل اليوم المحدد بوقت كاف .

١١ - ممنوع قطعياً تواجد طالبات من المعهد خارج المجموعة فى البيت .

١٢ - الزيارات ممنوعة بالنسبة للرجال ومسموح بها بالنسبة السيدات بعد إخطار المشرفة .

١٣ - يمكن للطالبات تجميل البيت ببعض الأشياء الخاصة كازهريرات والصور وخلافه مع عدم المبالغة .

١٤ - يمكن للطالبات الخروج فى رحلة خلوية على أن تصحبهن إحدى المدرسات .

١٥ - تراعى كل طالبة التطهور بالمظهر اللائق بالنسبة لاستعمال الماكياج وتسريحات الشعر والملابس .

١٦ - يمكن للطالبات الخروج للتزاوج أو الذهاب إلى السينما وفى الحالة الأخيرة يكن فى مصحبة مدرسة يدعونها لذلك .

الميزانية

لقد أصبح التخطيط رائداً لنا في جميع مجالات حياتنا، سواء حياتنا الشخصية، أو الأسرة أو الاجتماعية . وبما لاشك فيه أن الأسرة التي تهتم بتخطيط أسلوب حياتها ، سواء كان في استعمالها لمواردها المادية أو البشرية ، لاشك أن تلك الأسرة تستطيع أن تحقق أهدافها وتبلغ مآثفده من رغبات وآمال ، بل هي تستطيع أن ترقى بمستواها ومستوى أفرادها نتيجة لهذا التخطيط والتنظيم في حياتها .

ولعل أهم مظهر لهذا التخطيط هو وضع ميزانية للدخل المالي للأسرة . وما ميزانية الدخل المالي إلا تحديد لطريقة التصرف في هذا الدخل على أكل وجه حتى نستطيع بلوغ الأهداف المنشودة .

وإذا تكلمنا عن الميزانية المنزلية لربة بيت فيحسن توضيح طريقة وضع ميزانية سنوية ، والميزانية السنوية تمكن الأسرة من الوقوف على كل المصاريف اللازم دفعها على مدار السنة فيمكنها الاستعداد لذلك في موعد مناسب ، كذلك يتيح الأسرة التبصر بمجموع دخلها المالي المنتظر خلال هذه السنة ؟

لذلك فيحسن لربة البيت تخصيص كتيب خاص تدون فيه في الصفحة الأولى المصروفات الثابتة ومواعيد استحقاقها . تختلف المصروفات من أسرة لأخرى ولتسكن في أسرة ما كالآتي :

لإيجار السكن الشهري مضموراً في ١٢

| | | | | |
|-----------------|-------|------|-------|------|
| أقساط المشتريات | _____ | مليم | _____ | جنبه |
| اشتراك تليفون | _____ | مليم | _____ | جنبه |
| رخصة تليفزيون | _____ | مليم | _____ | جنبه |

ويضاف لهذه البنود مبلغ ثابت للطراري .
تجمع جملة المصروفات الثابتة في نهاية الصفحة .

في الصفحة التالية تدون ربة الأسرة الدخل المالى للأسرة في السنة ، وهذا يختلف أيضاً من أسرة لأخرى ؛ فقد يكون مرتباً شهرياً ثابتاً وقد يضاف إليه إيراد قطعة أرض أو غيرها من مصادر الدخل . وليكن هكذا :

| | | |
|---------------------------|------------|------------|
| مرتب الزوج الشهري | _____ ملية | _____ جنيه |
| مرتب الزوجة الشهري | _____ ملية | _____ جنيه |
| إيراد قطعة أرض في السنة | _____ ملية | _____ جنيه |
| فوائد أسهم أو سندات سنوية | _____ ملية | _____ جنيه |

تجمع جملة الدخل في نهاية الصفحة .

تخصص الصفحة الثالثة لتدوين صافي الدخل وينتج من طرح جملة المصروفات من جملة الدخل أى :

جملة الدخل المالى — جملة المصروفات الثابتة = الدخل الصافي .

يقسم الدخل الصافي السنوى على عدد شهور السنة فينتج الدخل الصافي في الشهر ، وهو المبلغ الذى تنفق منه الأسرة على أبواب النفقات المختلفة . وعلى الأسرة أن توزع هذا المبلغ بما يتناسب مع ظروفها وعدد أفرادها دون ما إسراف في أحد من الأبواب .

وعادة تحتفظ ربة الأسرة بدفتر خاص لتدوين المصروف الشهري ويقسم على أبواب النفقات المختلفة ، وهذه الأبواب قد تكون كالآتى :

- الغذاء .
- الملابس .
- المواصلات .

• مصروفات تشغيل البيت (نور - بوتاجاز - شفاة... إلخ) .

• مصروفات شخصية واجتماعية .

• طبيب وأجراخاة .

• إداخار .

ويلاحظ أن المبلغ الذى يوزع على هذه الأبواب هو الدخل المالى الصافى فى الشهر أى بعد خصم المصروفات الثابتة .

وقد يتوقع البعض تحديد نسبة مئوية معينة لكل بند من هذه البنود ، والواقع أنه من العبث تحديد نسبة معينة لأى بند منها ما لم يوضع فى الحساب مستوى الأسرة وطبيعة عملها ، ونشاطها الاجتماعى ، وعدد أفرادها ، وأهداف تلك الأسرة ، وما تؤمن به من قيم وما تتخذه لنفسها من مستويات ، فإذا أنفقت أسرة صغيرة الحجم ٢٥ ٪ مثلا من دخلها الصافى فى الشهر على بند الغذاء فقد تصرف أسرة أخرى كبيرة العدد ما يزيد عن ٦٠ ٪ فى هذا البند . وقد تضطر أسرة أخرى صغيرة الحجم إلى صرف مبلغ يزيد أو يقل عن ذلك تبعا لظروف الأسرة الاجتماعية كأن تضطر لإقامة الحفلات المنزلية والولائم و... إلخ .

ومع إيماننا بنظرية الميزانية السنوية إلا أنه بالقية لطالبات البيت النموذجى فإنه يتلذر تطبيقها . إلا أن الطالبات يمنحن الفرصة لتحمل مسئولية الميزانية المنزلية فى فترة إقامتهن بالشقة ، ويتمودن تدوين المصروف والعمل على التوفير والحد من الاستهلاك بما يتيح لمن إمكانية إداخار جزء من الدخل فى هذه الفترة .

ميزانية البيت النموذجى :

تمنح كل مجموعة مبلغاً من النقود يتناسب مع مدة إقامتها فى البيت النموذجى . ينص كل مديرة جزء منه الصرف فى مدة إدارتها البيت . ينطى هذا المبلغ

المصروفات اليومية اللازمة للبيت ، ولا يحتسب فيها أجر النور أو النفاذ أو السكن .

تصرف المجموعة في ميزانيتها باعتبار عدد أفراد الأسرة أربعة أشخاص مع عمل حساب وجود شخص زائر في الاطفال وشخصين أو أكثر في وجبة الظهر وشخص واحد في وجبة العشاء .

تستطيع كل مجموعة أن تشترك في تخزين البيت في أول المدة مع تقسيم المبلغ على المديرات الأربع ويوزع باقي المبلغ للصرف اليومي .

تحدد كل مدبرة بالاتفاق مع الطاهية وجبات الطعام المقترحة قبل تسليها لإدارة البيت وذلك لتحديد طلبات ولوازم الطاهية لعمل وتنفيذ هذه الوجبات ثم القيام بشرائها .

يجب على كل مدبرة الحصول على فواتير بقيمة المشتريات اللازمة لليلة الخاصة بها . تسلم الفواتير في نهاية مدة إدارتها للشقة وتحتفظ في نفس الوقت بصورة مطابقة لتلك الفواتير في الدفتر الخاص الموجود في الشقة ، تجمع المبالغ المنصرفة في التخزين زائد المبالغ المنصرفة في الحساب اليومي فيكون جملة ما صرفته المدبرة في المدة المخصصة لها . تجمع الطالبات الفواتير في نهاية المدة وتكون مطابقة للمبالغ المنصرفة التي لا تزيد عن ميزانية الشقة .

وإليك في الصفحة التالية نموذجاً لفاتورة تستعمل في البيت النموذجي الخاص بالمعهد العالي للاقتصاد المنزلي بالقاهرة بجمهورية مصر العربية .

وقد تجمع الطالبة كل نوع من المواد الغذائية وتستخرج به فاتورة واحدة بدلا من الاكثار من الفواتير ، فمثلا فاتورة اللحم وفاتورة البقالة وهكذا ...

مادة التدريب الميداني لإدارة المنزل

المسورة

التاريخ

منواله

| القيمة الإجمالية | | المتن الكلي | | المسح | | الكمية | الوحدة | اسم الصنف |
|------------------|------|-------------|------|-------|------|--------|--------|-----------|
| جنيه | مليم | جنيه | مليم | جنيه | مليم | | | |
| | | | | | | | | |
| | | المجموع | | | | | | |

والثمن خالص؟

فقط وقدره

إمضاء التاجر

للأصناف المسعرة جبرياً . والثمن مناسب بالنسبة للأصناف غير المسعرة ؟

حميدة المعبد

المدرسات

توقيعات اللجنة

على كل مديرة أن تدرن الوجبات التي قدمت في فترة إدارتها البيت في الدفتر الخاص بذلك ، كما أن عليها تدوين مصروف اليوم أولاً بأول وجمع مصروف كل يوم على حدة .

مواجد الوجبات :

| | |
|--------|-----------------------|
| الفطور | من ٧,٣٠ -- ٨ صباحاً |
| الغداء | من ٢,١٥ -- ٢,٣٠ مساءً |
| الشاي | ١١ صباحاً أو مساءً |
| العشاء | من ٨ -- ٨,٣٠ مساءً |

تقييم الطالبات في البيت النموذجي

تميز هذه المادة الدراسية عن غيرها من المواد بأنها تستند على ممارسة الحياة وسط مجموعة من الرميّلات في جو عائلي ، وتستطيع كل طالبة أن تكون علاقات جديدة وصداقات خلال تلك الفترة . ثم هي فرصة لمحاولة التكيف مع مجتمع صغير ، واقتباس ما تجده الطالبة نافعا حميداً من العادات والأخلاق وطرق المعاملة . كذلك تستطيع الطالبات أن ينلن فرصة لممارسة نقد بعضهن البعض وكذلك نقد أنفسهن نقداً ذاتياً بعيداً عن الأثرة وحب الذات .

لذلك تمنح الطالبات الثقة في تقييم بعضهن البعض على أن يكون التقييم موضوعياً وشاملاً ، ثم تقوم كل طالبة بتقييم ذاتها بنفس الطريقة .

يراعى تقييم كل طالبة في كل وظيفة تتقلدها على حدة وذلك للتعرف على نواحي الضعف والقوة في كل منهن .

يستحسن أن يكون التقييم سرّياً أي لا تشترك الطالبات بعضهن مع بعض في تقييم زميلة لمن حتى لا يتأثرن بالأراء المختلفة .

ولتسهيل تلك العملية يكون القيم على أسامر الجواب التالية :

المديرة :

- ١ - قدرتها على التخطيط .
- ٢ - قدرتها على حل المشاكل .
- ٣ - القدرة على التوجيه .
- ٤ - طريقتها في إعطاء الإرشادات ووضوح إرشاداتها .
- ٥ - القدرة على تقدير قيمة الموارد المختلفة .
- ٦ - الاستفادة من الخبرات والتجارب السابقة .
- ٧ - القدرة على الابتكار والتجديد .
- ٨ - تحمل المسئولية .

الطاهية :

- ١ - القدرة على تنفيذ وإتباع الخطط المرسومة .
- ٢ - المهارة في عمل الأصناف .
- ٣ - النظافة والنوق في تقديم الأكلات .
- ٤ - التعاون مع المساعدة والمديرة .
- ٥ - المواظبة على المواعيد .

مساعدة الطاهية :

- ١ - القدرة على تنفيذ وإتباع ما وضع من خطط .
- ٢ - المهارة في عمل وتقديم الأصناف .
- ٣ - النظافة والنوق والابتكار فيما تقدمه من أصناف .
- ٤ - التعاون مع الطاهية والمديرة .
- ٥ - المواظبة على المواعيد المخصصة لتقديم الوجبات .

الاشغالة :

- ١ - القدرة على تخطيط أعمالها .
- ٢ - الدقة والأمانة في عملها .
- ٣ - المهارة في تنظيف البيت .
- ٤ - المهارة في الفصل والكي .
- ٥ - القدرة على التجديد والابتكار .

٦ — التعاون مع المديرية في المحافظة على جمال ورونق البيت .

صفات عامة :

- ١ — النظافة والمظهر الشخصي .
- ٢ — معاملات الزميلات .
- ٣ — البقاية والقدرة على استقبال الضيوف وقضاء وقت لطيف .
- ٤ — المرح وحسن المعاشرة .
- ٥ — القدرة على التكيف في المجموعة .
- ٦ — إتساع الأفق والمعلومات .
- ٧ — التعاون .

جدول لتقييم الطالبات في البيت النموذجي

| الاسم | مديرة | طالبة | مساعدة الطالبة | تنظيف البيت (الشغالة) | صفات عامة |
|-------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--|
| | التخطيط الكفاءة التعاون | المهارة النظافة المواظبة | المهارة التعاون النظافة | الدقة المهارة الدق | الأخلاق والطعام النظافة الشخصية معلومات العامة |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

الفصل النافس

كيف تختارين وجبة غذائية

لاشك أن الغذاء أثر كبيراً على صحة الشخص ومقدرته على الإنتاج ، لذلك يجب العناية التامة باختيار الوجبات التي تقدم خلال اليوم .
وهناك عدة قواعد أساسية يجب مراعاتها عند اختيار وجبة غذائية صحيحة ، هذه القواعد هي :

- ١ - يجب أن تحتوي الوجبة على مستلزمات الجسم من العناصر الغذائية وفقاً لسن والجنس ونوع العمل .
- ٢ - يجب أن تناسب الأصناف المختارة في الوجبة مع القدرة الشرائية للأسرة .
- ٣ - يجب أن تكون الأصناف مشبعة ولذيذة وبجيلة المنظر .
- ٤ - يجب مراعاة ما تستلزمه الوجبة من وقت ومجهود في إعدادها وتقديمها .

أولاً : احتياجات الجسم من العناصر الغذائية

إذا تكلنا عن الشخص البالغ السليم يمكننا القول إن غذاءه اليومي لا بد أن يحتوي على عدد معين من السرعات الحرارية التي تمدّه بالطاقة اللازمة لنشاطه اليومي . تقدر هذه السرعات تبعاً لسن والوزن والطول وطبيعة العمل . فنجد أن المرأة تحتاج لعدد من السرعات يقل عما يحتاجه الرجل ، كذلك يحتاج الشخص الضخم البنيان لعدد من السرعات أكثر من الشخص الصغير البنيان . والجدول التالي يوضح عدد السرعات اللازمة لكل من المرأة والرجل من أعمار وأوزان مختلفة ، كما يوضح لسبة البروتين اللازمة لكل .

جدول يبين احتياج المرأة والرجل من السمات الحرارية في اليوم

| السيدات | | | الرجال | | |
|-------------------------------|-----------------------------|-------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------|
| مايزم من البوتلين (جرام) | عدد السمات اللازمة يوميا | الوزن بالكيلوجرام | مايزم من البوتلين (جرام) | عدد السمات اللازمة يوميا | الوزن بالكيلوجرام |
| ٤٨ | ١٨٠٠ | ٤٨ | ٦٠ | ٢٢٠٠ | ٦٠ |
| ٥٥ | ٣١٠٠ | ٥٥ | ٧٠ | ٥٠٠٠ | ٧٠ |
| ٦٨ | ٢٤٠٠ | ٦٨ | ٨٥ | ٢٢٥٠ | ٨٥ |

ويتركب الغذاء من مجموعة من العناصر تؤدي كل منها وظيفة أساسية وضرورية للجسم . هذه العناصر هي :

- ١ - المواد البروتينية .
- ٢ - المواد الدهنية .
- ٣ - مواد كربوهيدراتية (سكريات ولشويات) .
- ٤ - الأملاح المعدنية .
- ٥ - الفيتامينات .
- ٦ - الماء .

ويجب مراعاة احتواء الغذاء اليومي في مجموعه على جميع تلك العناصر بحيث إذا نقص عنصر منها في إحدى الوجبات فيجب تعويضه في الوجبات الأخرى . وإليك قائمة بالأطعمة التي يجب أن يحتوي عليها الغذاء اليومي والتي تفي على أساسها قوائم الطعام للوجبات الثلاث اليومية .

البن : ويلزم للشخص البالغ كوبان . أما الأطفال فيلزم لهم ٣ أكواب يوميا .
يخنة واحدة + ٥٠ جم بروتين آخر (جبن - لبن - خضر ١٠٠ ملح)
العوم ١٠٠ جم .

الحضر :

- ١ بطاطس مشوية الحجم .
- ١٠٠ جم خضر ورقية خضراء أو صفراء .
- ١٠٠ جم خضر أخرى .

فاكهة :

- ١٠٠ جم فاكهة طازجة أو محفوظة .
- ٣٧ جم زبد أو مادة دهنية .

لائيا : مراعاة القدرة الشرائية للأسرة

من المعروف أن العناصر الغذائية اللازمة للجسم تتواجد في أطعمة متباينة في الأسعار وفي الطعم وفي الاستعمال . وعلى كل أسرة أن تتخير غذاءها بحيث يتناسب مع مقدراتها الشرائية وإمكاناتها الخاصة ؛ وليس معنى ذلك التضحية ببعض

العناصر الغذائية بل يجب استعمال البديلات الغذائية التي تحتوى على نفس العناصر ولكن من مصادر أرخص سعراً .

وإذا تناولنا موضوع بديلات الأطعمة المختلفة، أى الأصناف المتشابهة من حيث القيمة الغذائية ولكنها تختلف فى الأسعار ، لأمكننا القول بأن كل قسم من أقسام الغذاء يحتوى على أصناف مرتفعة الثمن وأخرى منخفضة السعر ، هذا الاختلاف يتيح لربة البيت أن تضع وجبات متكاملة فى القيمة الغذائية . وتختلف فى تكاليفها بحيث يمكنها موازنة الدخل مع المنصرف فى باب الغذاء . ولتوضيح هذه البديلات فى أقسام الطعام المختلفة إليك هذا الدليل المبسط .

الحبوب : وقد تعتبر كلها رخيصة الثمن نسبياً ومع ذلك فيفضل الحبوب أرخص من البعض الآخر ، فالذرة والشعير أرخص من القمح . والحبوب المطحونة كاملة أى بالقشرة الخارجية أعلى فى القيمة الغذائية من الحبوب المقشورة ، ففى غنية بالبروتين وبفيتامين ب والأملاح المعدنية . لذلك يعتبر الحيز الأسمر أكثر فائدة غذائياً من الحيز الأبيض .

الحلوى : يعتبر السكر من أرخص المواد التي تمنح الجسم السرعات الحرارية، ومع ذلك يجب ألا تعتمد عليه فى مد الجسم بأكثر من ١٠٪ فقط من السرعات اللازمة يومياً . تختلف أسعار أنواع السكر تبعاً لتفاوتها وتكاليف تجهيزها وإعدادها . العسل الأسود يعتبر مادة سكرية رخيصة ، بينما المربات والمرملاد والجليل تكون مرتفعة الثمن وتغلب على ذلك بتصلبها منزلياً حتى تكون أرخص من المشتراة من السوق .

المواد الدهنية : وهذه تختلف فى أسعارها اختلافاً كبيراً ؛ فالزبد والسمن البدى مرتفعة الثمن بينما الزيت الصناعى والسمن الصناعى أرخص ثمناً . كذلك الزيوت والدهون الحيوانية تعتبر مواد دهنية رخيصة الثمن .

أطعمة غنية بالبروتين : تعتبر الحبوب الكاملة والبقول أرخص مصادر للبروتين . ولكن يجب ألا تكون هى المصدر الوحيد للبروتين فى الوجبة ، لأن البروتين النباتى يعتبر بروتيناً غير كامل ويجب تكملة هذا النقص بإيجاد بروتين

حيوانى ، ومن أرخص مصادره الجبن بأنواعه وفيها مجال واسع للاختيار من حيث الأسعار . وكلها متقاربة في القيمة البروتينية .

الألبان والبيض والاسماك مصادر متوسطة السعر للبروتين . أما عن اللحوم وهى مصدر أساسى للبروتين ففيها الأنواع المختلفة والمقاطع المتعددة التى تتيح إختيار المناسب منها في حدود الميزانية المفروضة . الطيور تعتبر من مصادر البروتين المرتفعة الثمن . المسكرات بأنواعها المختلفة تعتبر مصدراً غنياً للبروتين . الفاكهة : لاشك أن الفواكه في مواسمها المختلفة وبأنواعها المتعددة تعطى فرصة لاختيار ما يناسب منها الميزانية الموضوعة . والفواكه الطازجة تكون أرخص من المعلبة وذلك أثناء موسمها ، الفواكه المجففة كالبلح والتين والقراسيا وخلافها تعد مجالاً واسعاً للاختيار ، الموالخ والعلاطم تعتبر مصدراً لفيتامين ج ويمكن تخزينها في حدود السعر المطلوب .

الجفراوات : وتعتبر كلها معتدلة الثمن . خلال موسمها وقد يرتفع السعر قليلاً عند بداية ونهاية الموسم ، ويراعى حساب كمية الأجزاء غير المستعملة من الجفراوات عند شرائها لأن ذلك يرفع من سعر الحضر . وهكذا يمكن تكوين وجبات متعددة في نطاق إمكانيات مالية مختلفة مع الاحتفاظ بكل العناصر الغذائية اللازمة .

ثالثاً : اختيار وجبة مشبعة ولذيذة وجميلة المنظر

كيف تكون الوجبة جميلة المنظر ؟

تلعب العين دوراً هاماً في تقبل الطعام المقدم للفرد ؛ فنظر الصنف إما أن يفتح الشهية فيقدم الشخص على الأكل بنفس راضية ، وإما أن يحدث العكس . لهذا تختار الأصناف التى تعطى منظراً جذاباً عند التقديم سواء بالألوان أو بالشكل العام .

وتنوع ألوان الأطعمة المختارة في الوجبة من الاعتبارات الهامة مع عدم المبالغة . حاولي استغلال ما لديك من مفارش أو أطباق مختلفة الألوان في تكوين مائدة ملونة جميلة المنظر .

كيف تكون الوجبة لذينة ؟

الطعم : توجد بالسان مناطق إحساس للتذوق ، وهذه تفرق بين الحلو والمالح والمليح والحامض وهكذا . والوجبة المتكاملة ترضى كل هذه الجوانب
ألا تشعرين مثلاً بالرغبة في تناول فنجان قهوة أو شاي بعد الأكل ؟ . . .
ألا تفتقدين أحياناً وجود بعض المخلطات على المائدة ؟ . . . ولا شك أن طعم الأصناف المقدمة له أمر كبير في فتح شهية الإنسان ، ويختلف الأفراد فيما يستفيدونه من الأطعمة وما يحسون عليه باللذة . فكم منا يحب المايونيز مثلاً ؟
وتتأثر مراكز التذوق في اللسان بدرجة حرارة الأطعمة . لذلك يجب مراعاة تقديم كل صنف في درجة الحرارة المفروضة ، فالحماء البارد غير مستحب ، والجلي غير المثلج لا يفتح الشهية .

اللمس : أما حاسة اللمس فتتأثر بقوام الأطعمة المقدمة إن كانت رخوة أم صلبة . لهذا يجب التنوع في الأصناف المعدة فلا تكون كلها سائلة أو كلها صلبة .
وتتأثر حاسة اللمس كذلك بدرجة حرارة الطعام ، لذلك تكرر وجوب تقديم كل صنف في درجة حرارة ملائمة ، أي الساخن ساخناً والبارد بارداً .

الشم : أما حاسة الشم فلا نفى ما لأهميتها في حسن تقبل الطعام ، فإذا شمعت برائحة (شياط) مثلاً في الصنف المقدم لك فإنك لا تقدمين على تناوله ، إن كانت رائحة الطعام جيدة فإنها تفتح الشهية وتزيد من قيمة الوجبة .
وإذا جمعنا إحساسات اللمس والشم والتذوق تنتج الصفة التي كثيراً ما نطلقها على صنف من الأصناف وهي « النكهة » .

كيف تكون الأكلة مشبعة ؟

قد يكون الشبع هنا فسيولوجياً أو سيكولوجياً لذلك نراعي :

١ - أن تكون الأكلة شبيهة الفرد حتى يحين موعد الوجبة التالية . ويلاحظ أن المواد البروتينية تؤدى هذا الغرض أكثر من المواد السكرية إذراية حيث أن الأخيرة سريعة الهضم فيشعر الفرد بمجموع سريع .

٣ - ألا تسبب الوجبة تعباً أو خمولاً أو عسر هضم بعد تناولها ، يحدث ذلك في الوجبات الدسمة والمتعددة الأصناف كما تعودنا في الولائم ؛ أو قد يكون السبب فردياً ، فثلاً نجد أشخاصاً يشمون من القول أو من الخيار أو غيرها .

٢ - يجب أن تتناسب الوجبة مع طبيعة عمل الشخص المقدمة له ، وطبيعة الوجبة نفسها ، فإ يقدم لشخص مفكر غير ما يقدم لشخص يستمد في عمله على الحركة العضلية ، وما يقدم في وجبة غذاء قد لا يصلح في الإفطار وهكذا .

٤ - يجب أن تناسب الوجبة سن وجنس الأفراد ، فالطفل تشبعه كمية أقل من الشخص البالغ . والمرأة تستكفي عادة بكمية طعام أقل من الرجل .

رابعا : مراعاة ما تستلزمه الوجبة من وقت ومجهود

تعتبر هذه النقطة في شروط إختيار الوجبة أكثر الشروط اهتماماً بربة البيت نفسها ، فإذا نظرنا للشروط الأخرى نجدما تهتم بأفراد الأسرة والعمل على راحتهم وسعادتهم . أما هنا فعلى ربة البيت أن تتخير الوجبات التي يمكنها إعدادها (إن لم يكن لديها من يساعد) دون عناء كبير وفيها لديها من وقت .

ولذلك فعليها التريث في الاختيار حتى لا تفتق أصنافاً لوجبة ما ، وتكتشف عند تنفيذها أنها تستلزم وقتاً طويلاً أو تحتاج لمجهود كبير ؛ فثلاً أصناف تحتاج لحقن شديد أو أصناف تحتاج لتجميل نهائى . . . وهكذا .

وعلى طالبات البيت التودى التوزيع فيما يتخيرنه من أصناف ووجبات بحيث تاح لمن فرصة تجهيز وجبات سريعة ووجبات سهلة ، بما قد تعطل إليه ربة البيت العاملة في حياتها .

ولذلك بعض النماذج لوجبات طعام الإفطار والغداء روى فيها مستويات مختلفة لتناسب الظروف المتباينة في الأسر .

وجبات الاظفار

وهي أولى الوجبات اليومية ويجب أن يتناولها الجميع وذلك لأميتها نظراً لما
لما يقوم به الفرد من عمل متواصل في فترة الصباح فالجميع يعملون فترة الصباح
سواء موظف أو عامل أو فلاح أو تلميذ ، سيدة كانت أو رجلاً ولذلك يجب أن
يتناول كل فرد هذه الوجبة بكميات تتناسب مع ما يقوم به من مجهود عضلي أو ذهني
وكذلك تتناسب مع سنه وجنسه .

قوائم الطعام

- ١ - بيض مقلي - جبنة بيضاء - حلاوة - شاي ولبن .
- ٢ - فول مدمس بالزيت والليمون - طماطم وخيار - جبنة رومي - زبدة -
مرق - شاي ولبن .
- ٣ - عسل جبنة مدمس - زيتون أسود - حلقات طماطم - زبدة وعسل
نحل - شاي ولبن .
- ٤ - أومليت - جبنة بيضاء - حلاوة طحينية - شاي ولبن .
- ٥ - أرز باللبن - جبنة رومي - قهوة باللبن .
- ٦ - سمق مقلي - زبدة وعسل نحل - شاي باللبن .
- ٧ - عصير برتقال - شمرية باللبن - شاي باللبن .
- ٨ - عصير طماطم - بيض مسلوق - فطير بالجبن - غاي ولبن .
- ٩ - فول مدمس بالبيض - حلقات خيار - حلاوة طحينية - شاي ولبن .
- ١٠ - بليلة باللبن - زيتون أسود - جبنة روكفور - شاي ولبن .
- ١١ - عصير برتقال - بيض بالبسطرمة - زبدة - مرق - شاي ولبن .
- ١٢ - طعمية - طماطم وخيار - عسل نحل ومرق - شاي أو قهوة ولبن .
- ١٣ - فطير بالجبن - بيض مفري باللبن - زبدة ومرق - شاي ولبن .
- ١٤ - حجة - جبنة بيضاء - زبدة ومرق - شاي ولبن .

وجبة الغداء

تعتبر وجبة الغداء من أهم الوجبات إذ أنها تعتبر الوجبة الرئيسية في بلادنا
ولذلك تهتم ربة المنزل بإعدادها ويجب أن تحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة

الجسم وأن تكون شبيهة ولذيذة ومناسبة لجميع أفراد الأسرة من حيث السن والجنس والحالة المالية والصحية والعمل الذي يؤديه كل فرد وإليك بعض الوجبات الصيفية والشتوية .

وجبات الغذاء الصيفي

- ١ - كستليتة مشوية مع خضر سوتيه - مكرونة بالمصاج - سلطة خضر - جبلى
- ٢ - دجاج عمر - تورلى - شريحة مفلفة - سلطة خيار - فاكهة .
- ٣ - بفتيك مع بطاطس عمر - محشو ورق عنب - سلطة زبادى - فاكهة .
- ٤ - أرز بحمرة - ملوخية خضراء - صلصة طماطم - أرز مفلفل - عطل - فاكهة .
- ٥ - كبدة بحمرة - خضر سوتيه - مكرونة بالجبن الرومى - سلطة خيار - كسترده بالكريمة .
- ٦ - كفتة بحمرة مع بطاطس عمر - ككوسة بالصلصة البيضاء - سلطة خضر - الماسيه ليمون .
- ٧ - صينية السمك بالخضر - سمك مقلى - أرز صيادية - سلطة طحينة - فاكهة
- ٨ - لحم بحمرة - بامية بالخضرة - أرز مفلفل - سلطة خضر - فاكهة .
- ٩ - رستو اللحم المفروم - دقية فاصوليا - أرز مفلفل - سلطة خضر - بودنج - الخبز بالزبد .
- ١٠ - لحمه مشوية مع خضر سوتيه - محاشى متنوعة - سلطة خضر - فاكهة .
- ١١ - حمام مشوى - محشو ورق عنب - دقية البامية - سلطة زبادى - فاكهة .
- ١٢ - سمك بالزيت والليمون فى الفرن - أرز صيادية - سلطة طحينة - الماسيه فراولة .
- ١٣ - كفتة ترب - مسقة كوسة - أرز مفلفل - سلطة طحينة - فاكهة .
- ١٤ - سمك مشوى - باذنجان بالصلصة البيضاء - سلطة خضر - الماسيه ليمون

وجبات الغذاء الشتوى

- ١ - حساء خضر - كباب حله - بازلاء مكورة - أرز مفلفل - سلطة خضر - جبلى فاكهة .
- ٢ - بفتيك مع بطاطس عمر - مسقة قنيط - أرز مفلفل - سلطة خضر - جبلى

٤ - كباب حلق - صينية - فاناخ بالبيض والبن - أرز بشعرية - سلطة خضر - فاكهة بالموز .

٥ - رستو اللحم بالبيض - كوسة بالصلصة البيضاء - أرز مفلفل ، سلطة خضر - فاكهة .

٦ - أرانب محمرة - مارخية جافة - أرز بشعرية - سلطة خضر - صينية جلاش

٧ - لحم مشوى - مسقعة باذنجان - مكرونة اسباجي - سلطة خضر - فاكهة .

٨ - مخ بحر بالبيض واليقساط - خضر سوتيه - محشو كرنب - مخلل - فاكهة .

٩ - كفتة محمرة - خرشوف بالمصاج - أرز مفلفل - سلطة خضر - كسترده

بالكرمة .

١٠ - كيبية شامى - دقية فاصوليا خضراء - أرز مفلفل - سلطة زبادى - فاكهة

١١ - فرخة محمرة - قلقاس بالحضرة - أرز بشعرية - سلطة خضر - فاكهة .

١٢ - بلع محشو بالفريك - خبيزة - سلطة خضر - قالب بودنج الحبز بالزبد .

١٣ - صينية السمك بالبطاطس ، سمك مقل - سلطة طحينة - بسبوسة .

١٤ - رستو اللحم بالهنديل - مسقعة باذنجان - أرز مفلفل - سلطة خضر - فاكهة

العشاء

تعتبر وجبة العشاء الوجبة الرئيسية في الأرياف حيث يعمل الفلاح طوال اليوم في حقله ويتناول وجبة جافة خفيفة أثناء العمل ثم يعود إلى منزله عند الغروب ولذلك كانت وجبة العشاء بالنسبة له وجبة رئيسية وكذلك الحال مع العمال في المصانع والأشخاص الذين تضطرونهم أعمالهم إلى تناول وجبة غذاء خفيفة .

أما في باقي الحالات فإن الأصناف التي تقدم في العشاء تكون عادة أسهل هضمًا من الأصناف التي تقدم في وجبة الغذاء الرئيسية كما أنها تكون سهلة الإعداد . وقد تقدم بقايا من طعام الغذاء أو أصناف مختلفة وهذا يختلف من أسرة لأخرى على حسب الحالة الصحية والاقتصادية والاجتماعية .

قوائم عشاء شتوى

١ - كفتة مشوية - خرشوف بالزبد - سلطة طحينة - فاكهة .

- ٢ - حماء عديم - مسقة قرع - سلطة خضر - فاكهة .
- ٣ - كبدة محمرة - مكرونة أسباجي - سلطة زبادى - فاكهة .
- ٤ - حماء بازلاء - ييزا - سلطة خضر - فاكهة .
- ٥ - حماء بالترية - حبة محمرة - محاشى متنوعة - عطل - فاكهة .
- ٦ - سمك مشوى - سلطة طحينة - كثافة .
- ٧ - بفتيك - صينية بطاطس بيوريه بالصاج - سلطة خضر - فاكهة .
- ٨ - بولوف بالبيض - مكرونة بصلصة الطماطم - سلطة خضر - فاكهة .
- ٩ - نخ بالبيض والبسماط - خضر سوتيه - سلطة خضر - خشاف مشمش .
- ١٠ - سمك مقلى - أرز صيادية - سلطة طحينة - فاكهة .
- ١١ - الكرع - فة الكارع بازبادى والأرز - عطل - كسترده بالكريمة .
- ١٢ - كفته محمرة - أرز بالصلصة البيضاء - سلطة خضر - فاكهة .
- ١٣ - حمام مشوى - سلطة روسية - فطير بالجبنه - فاكهة .
- ١٤ - حماء طماطم - كبدة وكلاوى مشوية - خرشوف بالصلصة البيضاء - سلطة خضر - فاكهة .

قوائم غذاء صيفى

- ١ - كبدة مشوية مع بطاطس بيوريه - صلصة طماطم - سلطة زبادى - فاكهة
- ٢ - عجة بالصاج - بطاطس محمر - سلطة خضر - قالب الكورن فلور .
- ٣ - بفتيك مع خضر سوتيه - سلطة خضر - فاكهة .
- ٤ - نخ بالبيض والبسماط - مكرونة أسباجي - سلطة خيار - فاكهة .
- ٥ - كفته محمرة - محشو ورق عنب - سلطة زبادى - فاكهة .
- ٦ - سمك مشوى - سلطة طحينة - صينية جلاش ،
- ٧ - جلاتين اللحم - صينية الأرز بالصلصة البيضاء - سلطة خضر - فاكهة
- ٨ - سجن مقلى - فطائر مشكلة بالصاج والجبن والبسطة - قالب الكسترده بالكريمة .
- ٩ - قالب اللحم المفروم - خضر سوتيه - سلطة خضر - الماسيه لبون .
- ١٠ - كـنـلـيـه مشوية - محاشى متنوعة - سلطة زبادى - فاكهة .

- ١١ - لبنان محمر - مكرونة بالمصاج - سلطة خيار - فاكهة .
 ١٢ - كباب حلة - كوسة بالصلصة البيضاء - سلطة خضراء - فاكهة .
 ١٣ - كبدة محمرة - طماطم محشوة بالخضار بالصلصة الفرنسية - سلطة زبادى -
 قالب الكورن فلور بالشيكولاته .
 ١٤ - بيض اسكتلندى - مكرونة بصلصة الطماطم - سلطة خضراء - فاكهة .

وجبة فطار ومضام

إن وجبة الإفطار في رمضان تعتبر وجبة الغذاء والعشاء ولما كان الفرد يتمتع عن تناول الطعام طوال اليوم لذا كان لزاما على ربة المنزل أن تقوم بإعداد وجبة شبيهة محتوية على جميع العناصر الغذائية اللازمة للجسم بقدر الإمكان حتى يعوض الفرد السعرات الحرارية التي فقدتها الجسم نتيجة لقيامه بعمله طوال اليوم . كما يجب أن تبدأ الوجبة بمساء ساخن وخاصة في فصل الشتاء أو أى مشروب آخر يعمل على تنبيه المعدة بعد طول فترة الصيام .

- ١ - حساء بالترية - دجاج محمر - كشك - صلصة طماطم - أرز مفلفل - سلطة خضراء - فاكهة .
- ٢ - حساء بلسان المصفور - لحم مشوى - بازلاء مكورة - أرز مفلفل - سلطة خضراء - صينية بقلادة .
- ٣ - خشاف بلح وتين - كفتة محمرة - مسقعة كوسة - مكرونة بالصلصة البيضاء - سلطة خضراء - قطايف بالمكسرات .
- ٤ - حساء خضراء - حمام محشو بالفريك - صينية الاسفاناخ بالببن والبيض - سلطة خضراء - بلح الشام .
- ٥ - خشاف قر الدين - لحم موزة البطاطس والجزر - محاشى متنوعة - سلطة خضراء - صينية بسبوسة .
- ٦ - حساء البازلاء - لحم رستو بالبيض - بامية مكورة - أرز بالنصير - عطل - أم على .

- ٧ - خشاف قر الدين - كيبية شامى - تورلى - أرز مفلقل - سلطه خضراء -
سلطه زبادى - فاكهة .
- ٨ - حساء عديم - كفته بالترب - دقية فاصوليا - أرز بلسان المصفور -
سلطه طماطم وخيار - كنافه بالكسترده .
- ٩ - حساء خضر مقطعة - بخ بالبيض والبقماط - صينية الباذنجان بالصلصة
البيضاء - أرز مفلقل - سلطه خضر - خشاف مشمش .
- ١٠ - فتة أكلارح بالزبادى مع الارز - دقية قرع بالمصاج - سلطه خضر -
صينية القرع السلى بالصلصة البيضاء .
- ١١ - حساء طماطم - كبدة وكلاوى محمرة - بامية مكمورة - أرز بالشعرية -
سلطه خضر - فاكهة .
- ١٢ - خشاف قر الدين - سمك مقل - طاجن السمك بالفريك - سلطه طحينه -
كسترده بالكرملة .
- ١٣ - حساء خضر - رستوم فروم محشو بالبيض - محاشى منوعة - قرع بالصلصة
البيضاء - عطل - تطايف .
- ١٤ - خشاف تين - كفته مشوية - مسقة قديط - أرز مفلقل - سلطه خضر -
فاكهة .

وجبات السحور

تعتبر وجبة السحور بديلة لوجبة الإفطار فى الأيام العادية غير أنها يجب أن
تكون مكونة من أصناف سهلة الإعداد وسهلة الهضم لأن وجبة الإفطار عادة تكون
دسمة كما أن الفرد يتنام بعد تناول السحور .

قوائم السحور

- ١ - خشاف قر الدين - فول مدمس بالبيض - لبن زبادى - فاكهة .
- ٢ - عجة فرلية - لبن زبادى - زبون أسود - فاكهة .
- ٣ - كبدة مشوية مع بطاطس محمر - لبن زبادى - بنفاشة .

- ٤ - فول مدص بازبادى - جبنة وخيار وطماطم - أرز بالبين .
- ٥ - لحم بارد - لبن زبادى - زيتون أسود - فاكهة .
- ٦ - قروح بالصلصة البيضاء - مكرونة اسباجتى - لبن زبادى - فاكهة .
- ٧ - سجن مقل - لبن زبادى - جبن رومى - قشاييف .
- ٨ - فول مدص مالمزيت والليمون - لبن زبادى - كنافة .
- ٩ - كبدة محمرة - مكرونة بالمصاج - جبنة وخيار - فاكهة .
- ١٠ - عجة بالمصاج - لبن زبادى - زيتون أسود - خشاب فرالدين .
- ١١ - فول مدص بصلصة الطماطم - لبن زبادى - بقلولة .
- ١٢ - بفتيك وبطاطس محمر - لبن زبادى - جبنة وخيار وطماطم - فاكهة .
- ١٣ - كفته محمرة - مكرونة اسباجتى بالجبن الرومى - لبن زبادى - فاكهة .
- ١٤ - مخ عمر بالبيض والبقساط - خضر سوتيه - لبن زبادى - فطير بالجبن - فاكهة .

اكلات بدون لحم

- ١ - حساء بازلاء - ضلة مشكلة - كاخ بابا غنوج - بلح الشام .
- ٢ - قالب الاسفاناخ بالبيض - أرز بشمرية - سلطة خضر - فاكهة .
- ٣ - حساء خضر - قالب المكرونة بالصلصة البيضاء - سلطة خضر - كسترده بالكرملة .
- ٤ - طماطم محشوة بالخضر المسلوقة بصلصة المايونيز - مكرونة اسباجتى - سلطة زبادى - فاكهة .
- ٥ - عجة - باذنجان مقل بالثوم - سلطة خضر - الماسية فراولة .
- ٦ - خرشوف محشو بالخضر السوتيه - أرز بالصلصة البيضاء - سلطة بنجر - فاكهة .
- ٧ - سمك مقل - أرز حبيادية - سلطة طحينة - فاكهة .
- ٨ - حساء البطاطس - فاصوليا بيضاء بالصلصة - أرز منفل - سلطة خضر - فاكهة .

- ٩ - كشرى - صلصة طماطم - سلطة خضر - فاكهة .
 ١٠ - حساء خضر - قنيط بالصلصة البيضاء - مكرونة بالجبن الروى - سلطة خضر - فاكهة .
 ١١ - كفتة سمك - خضر سوتية - سلطة خضر - بودنج الجبن بالزبد .
 ١٢ - حدس مطبوخ - باذنجان مقلى - سلطة زبادى - فاكهة .
 ١٣ - علمية بالبيض - سلطة طحينة - سلطة خضر - فاكهة .
 ١٤ - حساء القرع - ضلة مشككة - سلطة لينز يادى - الماسيه اللبن بالبيكولاته .

وجبات الشاى

وعادة يقدم الشاى حوال الساعة الخامسة بعد الظهر وتختلف الأصناف المقدمة على حسب المناسبة فقد تحتوى هذه الوجبة على صنف أو اثنين إذا كان شاى بسيط أما إذا كانت حفلة شاى فتقدم عدة أصناف .

قوائم لحفلة شاى

- ١ - بتون ساليه - بن فور - كيك فاكهة - تورتة الشيكولاته - جبلى بالفاكهة
 ٢ - فطائر ملحمة - بسكوت النوشادر - جاتو مشكل - تورتة - فاكهة .
 ٣ - ساندوتشات متنوعة - جاتو الميل فى - كيك البرنقال - تورتة - بنى فور سلطة فاكهة .
 ٤ - بسكوت ملح - كيك ازيبب - بنى فور مشكل - جاتوهات مشككة - كاساتا - فاكهة .
 ٥ - فطائر ملحمة - سويرول - بسكوت جوز الهند - تورتة الارجنطينا - قالب الكريجة بالفراولا ،
 ٦ - ساندوتش منوع - بسكوت القرفة - فطيرات الفاكهة - بفلاوة - تورتة - سلطة فاكهة .
 ٧ - فطيرات بالجبن - اكليز بالشيكولاته - سيربول بالشيكولاته - تورتة البرنقال - فاكهة .

الفصل الثالث

طرق تقديم الطعام على المائدة

تقدم طيبة عصرنا الحديث بالبساطة والبعد عن التكلف ، كما أن الاستغلال العائلي وخروج المرأة للعمل وما تبعه من ضيق وقت ربة البيت العاملة ، كذلك فإن قلة الشغالات والمساعدة المأجورة . كل ذلك اقتضى بعض التطوير والتغيير في طرق تقديم الطعام على المائدة ، واستخدمت طرق جديدة من شأنها تسهيل وتبسيط خطوات وإجراءات تقديم الطعام .

وتنحصر طرق التقديم المعروفة في سبع طرق تصلح للناسبات والظروف المختلفة ، وعلى طالبات البيت التزوّد جيّ التمرين على تلك الطرق . وقد ينظم ذلك بأن تتبع كل مديرة لبيت طريقة من الطرق ، أو تجرب في فترة إدارتها لبيت ثلاث طرق مختلفة وفق ما يتفق عليه مع المشرفات على البيت .

١ - الطريقة الرسمية

تستلزم هذه الطريقة وجود سرجى أو أكثر لتقديم على المائدة ، كما أنها تستلزم الكثير من الأطباق وأدوات الأكل والفرق المختلفة . لذلك فهي لا تستعمل في بيوتنا الحديثة ولكن قد تستعمل في المطاعم والوكاندات أو في الحفلات أو الدعوات الرسمية .

تعد المائدة بأغز أنواع المغارش والفوط ويحمل وسطها بالبرود والسمعدان . يوضع أمام كل فرد الفضية اللازمة لأصناف الطعام المقدمة ، وكذلك الأكواب . أما مكان الطبق فأما أن يترك فارغاً أو يوضع به طبق مسطح وعليه الفوطة . يتم توزيع الطعام بواسطة السرجى حيث يقدم الأطباق من جهة يسار المجالس ،

وفد يقوم كل فرد بالغرف لنفسه أو يتولى السمرجى ذلك . يقوم سمرجى آخر برفع الأطباق بعد الانتهاء من كل صنف ووضع أطباق أخرى نظيفة استعدادا للصنف التالى . وبعد الانتهاء من أصناف الوجبة ترفع الأدوات وتخلى المائدة إلا من الأدوات الخاصة بالخلو والقهوة أو الشاى ، وبمدها تقدم هذه الأصناف بنفس الطريقة السابقة .

الشاى والقهوة تقدم من جهة اليمين .



(شكل ١) طريقة تقديم الطعام من جهة اليسار

طريقة التقديم :

يبدأ السمرجى بالسيدة الجالسة على يمين رب الأسرة ، ثم يدور حول المائدة فى اتجاه عكس عقرب الساعة وينتهى برب الأسرة .

(فى البيت النموذجى تعتبر المديرة ربة الأسرة وتمثل الطاهية رب الأسرة وذلك ليسهل فهم وتطبيق طرق التقديم المختلفة) .

طريقة رفع الأطباق :

وتبدأ عندما ينتهى الجميع من تناول الطعام ، فعندئذ تغطى ربة البيت إشارة بسيطة لمن تقوم أو يقوم بهذا العمل . تبدأ برفع أطباق ربة البيت ثم تدور حول المائدة إلى اليمين أى عكس اتجاه عقرب الساعة ، ترفع الأطباق من جهة اليسار مستعملة اليد اليسرى .

إذا كان أمام كل فرد ثلاثة أطباق كما هو المعتاد ، الطبق الكبير وطبق العيش وآخر السلطة ، فتبدأ برفع الطبق الكبير باليد اليسرى ، وتنقله ليدها اليمنى ثم طبق السلطة وتضعه فوق الطبق الكبير . وأخيرا طبق العيش وهذا تأخذه في يدها اليسرى . وقد تجمع عدة أطباق فوق بعضها على منضدة جانبية أو عربة شاي ثم تحملها أو تجرها إلى المطبخ .



(سجل ٢) مائدة معدة بالطريقة الرسمية

٢ - الطريقة الانجليزية

وهذه أبسط من الطريقة الرسمية وإن كانت هي الأخرى تحتاج لمساعدة في تقديم الطعام على المائدة

ترتب المائدة بالطريقة السابقة تماما ، إلا أن أطباق الغرف توضع كلها أمام ربة البيت ، أما الأصناف المقدمة فتوضع قريبة منها . تقوم ربة البيت برفع الأطباق الأفراد الأسرة أو الضيوف ، ويحملها السرجى لكل فرد حسب مكانته حيث يندمى من جهة اليسار . عادة تكون السلطنة مفروقة من قبل وموضوعة في أما كتبها أمام كل فرد .

توزيع الطعام ورفعته من على المائدة يتم بنفس الترتيب المتبع في الطريقة الرسمية ، إلا أن ربة البيت تكون آخر من يأخذ .

٣ - الطريقة العائلية

وهي لا تحتاج لسرجى لأن أفراد الأسرة يقومون بخدمة أنفسهم . ترتب المائدة بالطريقة الإنجليزية ، إلا أن أطباق الأصناف المقدمة توزع أمام ربة الأسرة والشخص الجالس إلى يسارها من أفراد الأسرة أو رب الأسرة ، وذلك للإسراع في عملية توزيع الطعام .

تقرب ربة الأسرة الأطباق لكل فرد ، ثم تمر من يد ليد حتى يصل الطبق لصاحبه ، في حالة وجود الأسرة بمفردها ، أى بدون ضيوف ، يمر الطبق الأول لرب الأسرة وذلك من جهة اليسار ، ثم أطباق من يجلسون في الجهة اليسرى على التوالي ، بعد ذلك تمر أطباق من يجلسون إلى يمينها مبتدئة بالشخص الأبعد ثم الأقرب وأخيرا تغرف لنفسها .

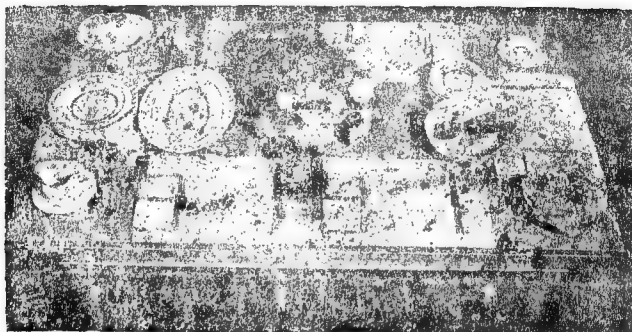
إذا كان الضيف الأكبر جالسا إلى يمين ربة البيت ، فمقدم له الطبق الأول من جهة اليمين ، ثم تمر الأطباق من جهة اليسار لتصل لباقي الأفراد مبتدئة بالشخص الأبعد كما هو واضح في الرسم في شكل (٤) .

إذا كان رب الأسرة هو الذى يقوم بالغرف فيتبادل هو وربة الأسرة مكانهما ولا تتغير طريقة التوزيع .

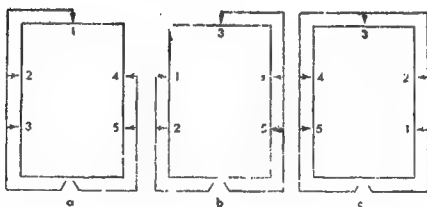
طريقة رفع الأطباق :

عندما ينتهى الجميع من تناول الطعام تعطى ربة البيت الإشارة فيقوم أى فرد من أفراد الأسرة برفع الأطباق ، وأحيانا تقوم هى بنفسها أو بالإشتراك مع رب الأسرة بذلك .

ترفع الأطباق مبتدئين بربة البيت ثم في حركة دائرية في اتجاه عقارب الساعة



شكل (٣) مائدة معدة بالطريقة المائية



شكل ١. طريقة توزيع الطعام في الطريقة المائية
 وبين من اليمين إلى اليسار : (١) الضيف على يمين ربة البيت (ب) الضيف على يمين ربة الأسرة .
 (٢) الأسرة يعون ضيوف

ملاحظة :

إذا انتهى فرد من تناول ما أمامه من أحد الأصناف ، فعلى ربة البيت أن تعرض عليه المزيد ثم تكرر السؤال لكل الجالسين . وفي حالة وجود ضيف فعلى رب الأسرة قبول دفعة ثانية من الطعام تشجيعا للموجودين - تمرر الأطباق الفارغة إلى اليمين حتى تصل إلى ربة البيت فتقوم بفرقها وإعادتها بنفس الترتيب الذي اتبع في أول مرة .

٤ - الطريقة الأمريكية

وهي أكثر الطرق اتباعا في بيوتنا المصرية لأنها بسيطة وسهلة ومريحة . تعطى الفرصة لكل فرد أن يعرف لنفسه وتخفف العبء عن ربة البيت . ترتب المائدة كالمتاد وتوضع أطباق تناول الطعام كاملة أمام كل فرد وكذلك أطباق السلطة وغيرها ، توزع صحون الطعام وكل ما يقدم في الوجبة (ما عدا الحلو) على المائدة أمام الموجودين على مسافات .



شكل (٥) مائدة مدلة بالطريقة الأمريكية

عند بدء الأكل تسأل ربة البيت الموجودين أن يمرروا الأطباق . وعندئذ يتناول كل شخص صحناً قريباً منه ، ويراعى ألا يقوم بهذه العملية شخصان متجاوران . يمسك الشخص بالصحن ويقدمه للشخص الجالس إلى يمينه ممسكاً بالصحن بيده اليسرى أو بكتف يديه إن كان ثقيلاً . يقوم الشخص المقدم إليه الطبق بالغرف لنفسه ، ثم يتناول صحن التقديم ويمرره بدوره للجالس إلى يمينه وهكذا ، قد يتولى كل شخص الغرف لنفسه دون مساعدة من أحد وذلك بوضع طبق الغرف أمامه والغرف منه ، ثم تمريره للشخص الجالس إلى يمينه ليفعل المثل وهكذا ...

بهذه الطريقة يختصر الوقت الضائع في غرف وتوزيع الطعام حيث يتم غرف كل الأصناف الموجودة في فترة زمنية واحدة .

لعدم الإرتباك يراعى أن يكون القرار باستمرار في نفس الاتجاه . وهو إلى اليمين أى في اتجاه عكس عقرب الساعة .

في حالة الرغبة في تناول المزيد من الطعام تبدأ ربة البيت بطلب تمرير الأطباق مرة ثانية على الموجودين .

طريقة رفع الأطباق :

بعد الانتهاء من تناول الطعام تعطى ربة البيت الإشارة فيقوم الشخص المسئول ويبدأ يرفع الصحون الكبيرة من وسط المائدة ثم يرفع أطباق ربة البيت ثم في اتجاه دائري إلى اليمين حتى ترفع كل الأطباق .

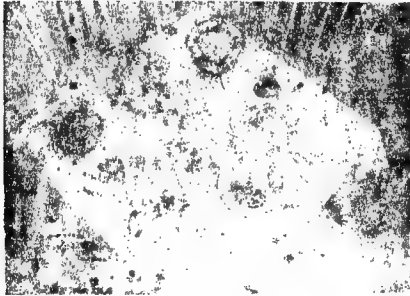
٥ - طريقة الطبق الواحد

وقد انصح نطاق هذه الطريقة في عصرنا الحديث لأكثر من سبب ؛ منها خروج المرأة للعمل وضيق وقتها بما لا يسمح بترتيب الأصناف وتجميلها في صحون كبيرة ، ثم قلة الشغالات ، لأن هذه الطريقة تختصر في عدد الأطباق المستعملة فتسبب على ربة البيت عملية غسل الصحون بعد الأكل . كما أن صغر مساحة الصحون وقطع الأثاث أصبح لا يسمح بمد الموائد الضخمة ، وطريقة الطبق الواحد لا تستلزم إلا حيداً بسيطاً على المائدة .

تُعرف الأطباق كاملة في المطبخ ثم توضع على المائدة قبل جلوس الأفراد مباشرة . أو تُعرف أطباق السلطة قبل جلوس الأفراد ، وتحضر أطباق الأكل بعد جلوسهم حيث تقدم لكل فرد من جهة يساره متبعين قوائد التقديم السابق ذكرها .

يبدأ الأكل عندما تعطى ربة البيت الإشارة . وإذا رغب أى فرد في المزيد من الطعام فيحضر له طلبه مباشرة من المطبخ ، أو قد توضع أطباق الأكل على مائدة قريبة من ربة البيت ، وتمرر لها الأطباق لتقلها ثم تميدها لأصحابها ، بعد الانتهاء من الطعام ترفع الأطباق بالطريقة المعتادة ، وقد يقوم بهذه المهمة ربة البيت نفسها أو أى فرد من الأسرة . ثم يقدم الحلوى بنفس الطريقة .

لتسهيل عملية إحضار الأطباق المنروقة من المطبخ إلى المائدة يستحسن وجود مساعدة ، أو توضع عدة أطباق على عربة الشاي ثم تجر إلى حجرة المائدة ، لا تشمل هذه الطريقة للجموعات الكبيرة لأن الأطلعمة تبرد قبل تناولها وهذا غير مستحب .

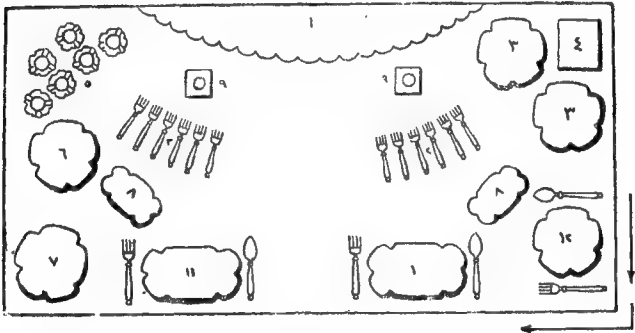


شال (٦١) مائدة معدة بطريقة الطبق الواحد .

٦ - طريقة البوفيه

وهي كطريقة الطبق الواحد ، تعتبر من الطرق التي انتشرت استعمالها في كثير من البيوت وخاصة عند وجود عدد كبير من الزوار ، وعدم وجود مكان كاف لاستيعابهم ، ولكن طريقة البوفيه ليست حديثة ؛ إذ قد استعملها قدماء المصريين في حفلاتهم كما تدل على ذلك الرسوم التي وجدت في مقابرهم .

يفرف الطعام في صحون كبيرة ويوضع على إرفقيه أو مائدة أو أى سطح يسهل الوصول إليه . وتختار أصناف من الأطعمة سهلة يسهل لكل فرد غزفها وحملها من مكان لمكان وتتجنب السوائل والمصاصات . كما تفضل الأصناف التي تقدم باردة .



شكل (٧)

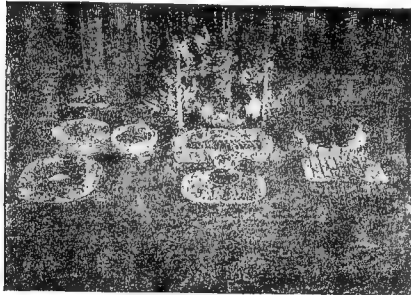
بوفيه مدد لتقديم: اشأى ملاصق لحائط الخجرة (١) الزينة (٢) الشوك (٣) الأطباق (٤) المصوط (٥) الفناجين (٦) صينية الشاي (٧) مملحات (٨) شمدان (٩) شمدان (١٠) أصناف حلوة (١١) أصناف حلوة (١٢)

يوضع إلى جوار أطباق الأكل كل ما يلزم من أدوات الغرف . وعلى مقربة منها أو في طرف البوفيه ترص أدوات الأكل من ملاعق وشوك وأطباق وفوط و... إلخ بشكل جميل منسق كما هو موضح بالرسومات الآتية المختلفة الأوضاع . يقوم كل فرد بخدمة نفسه بنفسه فيغرف ما يحلو له من الأصناف ، أما الشاي والقهوة فغالبا يقوم أحد أفراد الأسرة بصها للضيوف .

تعد ربة البيت أما كن كافية لجلوس الأفراد ، ومناضد صغيرة متفرقة لوضع الفناجين أو الأطباق عليها ، وقد تستعمل المناضد المربعة التي تتسع لاربعة أشخاص ، فيجمل عدد منها وتعد حولها الكراسي فيتوجه الأفراد إليها حيث يجلسون في مجموعات لتناول طعامهم .

إذا رغب الفرد في المزيد من الطعام فإنه يقوم بنفسه لإحضار ما يريد . بعد الانتهاء من تناول الطعام تقسم ربة البيت بجميع الأطباق من الضيوف حيث تأخذها إلى المطبخ . أو قد تطلب من ضيوفها وضع أطباقهم على منضدة جانبية أعدتها لذلك ، أو لحملها إلى المطبخ .

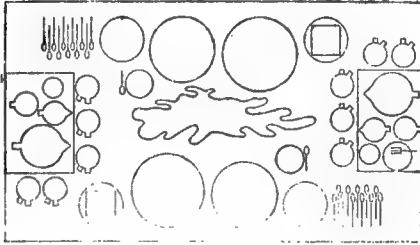
بعد ذلك ترفع أطباق الأكل من فوق البوفيه وتحضر أطباق الحلو وما تستلزمه أصناف الحلو المقدمة من أدوات وأطباق . قد تجهز مائدة الحلو من البداية إن وجد . كان كاف .



(شكل ٨) مائدة بطريقة البوفيه

طريقة التقديم :

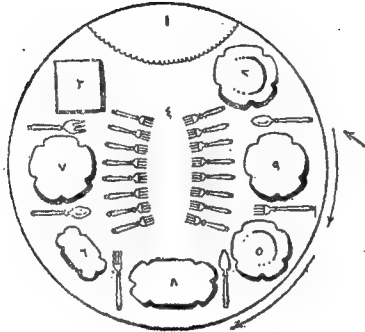
تسأل ربة البيت ضيوفها أن يسدأوا بخدمة أنفسهم ، ويراعى أن توضع الأدوات بحيث يسير الشخص أمام البوفيه من جهة الشمال إلى اليمين . إن وجدت مشروبات (شاي أو مثلجات) فتكون آخر شيء يتناوله الشخص . في حالة الأعداد الكبيرة يعد البوفيه بحيث يسمح لصفين من المدعوين بأخذ الطعام في وقت واحد ، ويكون ذلك بأن يبدأ صف من أحد جانبي البوفيه من الشمال إلى اليمين ، والصف الثاني يبدأ من الجانب الآخر وفي الاتجاه المعاكس ، كما هو واضح في شكل (٩) .



(شكل ٩) بوفيه عدد كبير من الأفراد في وسط المجرة

٧ - طريقة تمهيلية Tray Service

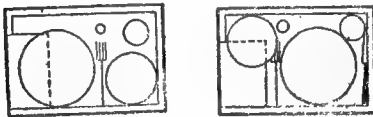
استحدثت هذه الطريقة بانتشار الليفزيون ، وأحياناً يطلق عليها الطريقة التلفزيونية ، تستعمل الصواني المخصصة في غرف الأضياف من المطبخ مباشرة حيث يوضع كل صنف في قسم من أقسام الصينية ، وتحمل الصينية إلى حيث يجلس الضيف ، وتستعمل المناضد المنخفضة المنفردة لوضع الصواني وقد توضع على الركبتين (المجرة) . أو غرف الأضياف في أطاقق مستقلة تحمل على صينية لكل فرد .



شكل (١٠) بوفيه معد على مائدة مستديرة

إعداد بوفيه على مائدة مستديرة موضوعة في ركن المجرة (١) الزينة
(٢) الأطباق (٣) الفوط (٤) الشوك (٥) الخبز (٦، ٧، ٨، ٩) أطباق من
الأطعمة المعدة.

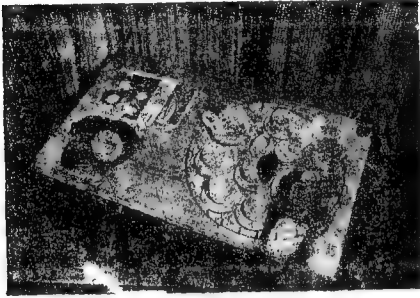
بعد الانتهاء من تناول الطعام تعاد الصواني إلى المطبخ أو يحملها أحد أفراد
الأسرة من الضيوف حيث يأخذها إلى المطبخ . تستعمل طريقة الصينية كذلك في حالة
تناول الطعام في الممرير في حالة المرض مثلاً ، وكذلك في الرحلات والمسكرات.



(شكل ١١) طريقة الصينية

تقديم الشاي

يقدم الشاي عادة مع الإفطار أو في نهاية الغذاء أو المشاء . أو يقدم كوجبة أساسية كحفلة شاي . إذا قدم الشاي بالطريقة الأولى فتتبع نفس طريقة التقديم المستعملة مع باقي أصناف الوجبة . أما إذا قدم في حفلة شاي فغالباً تتبع طريقة البوفيه في تقديمه ،

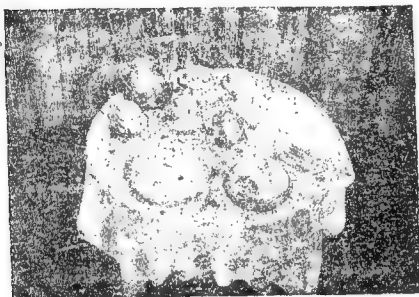


(شكل ١١) صينية معدة لتقديم الشاي في الصالون

إذا قدم الشاي في حجرة الصالون فتعد صينية كبيرة لأدوات الشاي وما يقدم معه من بسكوت وساندوتشات وخلافه ، وترص بالطريقة العامة لإعداد صينية الشاي . توضع الأطباق والفوط وأدوات الأكل على نفس الصينية . تقوم ربة الأسرة بصب الشاي للضيوف بعد سؤال كل منهم عن رغبته فيما يقدم له . وقد تكنق ربة البيت بصب الشاي وتوزيعه على الضيوف ، ثم تمرر عليهم البسكوت ليأخذ كل ما يريد .

في حالة تقديم الشاي في الصالون يقدم فنجان الشاي على طبقه ومعه طبق الجاتوه ، أو يستغنى عن طبق الفنتجان ويوضع الفنتجان مباشرة على طبق الجاتوه لتسهيل العملية .

قد تستغل ربة البيت منفضة الصالون في تقديم الشاي وتكون حينئذ كطريقة
البوفيه مع التبسيط ، كما هو واضح في شكل (١٣) .



(شكل ١٣) الشاي مقدم على منفضة الصالون

الفصل الرابع

إعداد المائدة

أعداد المائدة يستلزم وجود :

- ١ - المفرش والقوط .
- ٢ - تجهيل المائدة .
- ٣ - ترتيب النضية .
- ٤ - الأكواب .
- ٥ - الأطباق الفردية .
- ٦ - أطباق النرف .

أولاً - أعداد المائدة بالمفروش :

يجب أن يكون المفروش نظيفاً خالياً من البقع جيد التقوية والكي وأن يكون مناسباً للوجبة المقدمة من حيث اللون والنسيج .
تصنع المفارش عادة من التيل وتكون سادة أو مطرزة أو مربعات ، يستعمل المفروش الأبيض أو الألوان الفاتحة أو المطرزة بنفس اللون في الحفلات الرسمية ، وتستعمل الألوان الزاهية في المناسبات العائلية .
مفروش الشاي يكون مربعا وليس من المحتم أن ينطى كل المائدة ، عادة تستعمل المفارش المطرزة بألوان زاهية لمائدة الشاي ، يستعمل مفروش الشاي كذلك في وجبة الإفطار .

ظهرت حديثاً فكرة الطقم الأمريكاني من المفارش ، ويتكون من مفروش مستطيل حوالى ٣٠ X ٥٠ سم ويشتري منه أى عدد مطلوب ، يمتاز هذا النوع بسهولة غسله وكيه لأننا لا نضطر لغسل مفروش كبير بدون داع ، بل يكفي بغسل القطع التى اتسخ فقط . كذلك إذا حدث أن أظف أحد هذه المفارش نتيجة حرق أو

بقعة ، فالخسارة تكون بسيطة على عكس الموقف إذا حدث هذا في مفرش كبير .
إذا كان سطح المائدة جميلاً فالمفارش الأمريكية تسمح بظهورها بين أماكن
الجالسين مما يضني جمالا وأناقة حتى المنظر العام للمائدة .

تكون فوط المائدة المصاحبة للمفروش الكبير مربعة وكبيرة الحجم حوالي
 60×60 سم . أما فوط الشاي فتكون 25×25 سم ، وفوط العظم الأمريكية
تكون إما 25×30 سم أو 20×20 سم .

تسكن بعض المائلات باستعمال المشمع كغطاء للمائدة وهو يناسب وجود
أطفال ، ولكن لا يستعمل في حالة وجود ضيوف .

إذا قدمت من الأصناف ما يستدعي استعمال الأيدي فلا مانع من تقديم فوط
من الورق مع الفوط النيل لحايتها من البقع والانساخ .
وإليك بعض الإرشادات الخاصة بفروش المائدة .

١ - يحسن فرش قطعة من اللباد أو بطانية على المائدة تحت المفروش فهي
تحصى سطح المائدة وتمطى سطحاً ليناً أملس .

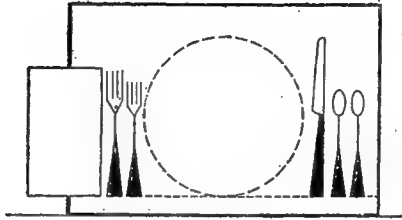
٢ - إذا كان بالمفروش تطوير مفرغ (دانتيل) يوضع على المائدة مباشرة
لإظهار جمال التطريز .

٣ - يحسن أن يتدل المفروش لمسافة ٣٠ سم من كل الجهات .
٤ - في حالة استعمال المفارش الأمريكية يوضع المفروش أمام مكان المجالس
بحيث يبدأ من آخر طرف المائدة .

٥ - تطوى الفوط طية عادية مربعة مثلثة ، أما الطيات الزخرفية فقد قل
استعمالها إلا في الحفلات أو للأطفال .

توضع الفوط إلى يسار المجالس أى إلى يسار الشوكة وإذا لم يتسع المكان
فترفع في المنتصف أى بين الشوكة والسكين . في الطريقة الرسمية توضع الفوط
على الطاير أمام المجالس .

يلاحظ أن تكون الجهة المفتوحة من طية الفوط إلى اليمين وأن يتساوى طرف
الفوط الأسفل مع خط الفضية أمام المجالس .



التركيب (١٤) ترتيب الفضية مع القفولة مع ملرش أمريكي

ثانياً - تجميل المائدة :

لا تخلو مائدة مهما كان حجمها من عنصر التجميل ، ومهما اختلفت الوسيلة المستعملة فهناك بعض النقاط التي يجب مراعاتها :

- ١ - يجب أن يتناسب حجم قطعة التجميل مع حجم المائدة .
- ٢ - يفضل أن تكون قطعة التجميل منخفضة حتى تتمكن الجالسين من رؤية بعضهم البعض . وقد تستعمل وسيلة تجميل مرتفعة إذا كانت المائدة ملاصقة للحائط ، وعندئذ توضع قطعة التجميل إلى جوار الحائط .
قد تستعمل قطعة تجميل مرتفعة على البوفيه نظراً لوقوف الأشخاص فتكون قطعة التجميل في مستوى مناسب .
- ٣ - قد تستعمل أكثر من قطعة واحدة للتجميل على أن توزع في السجام وتناسب على المائدة كما في استعمال الشمعدان .
- ٤ - لا يستعمل الشمع على المائدة إلا في المشاء . وإذا وضع الشمع على المائدة فيجب أن يشمل . ويحسن أن يكون هناك إضاءة غير مباشرة لمساعدة ضيوف الشموع الضعيف .
- ٥ - يحسن أن تكون شعلة الشمعة في مستوى أعلى أو أقل من مستوى نظر الجالسين لعدم الزفلة .

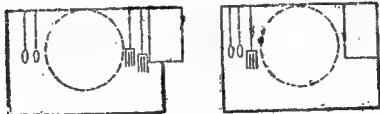
- ٦ - تستعمل الزهور ذات الرائحة الخفيفة لثلاث تلب وأثمتها على رائحة الطعام
٧ - إذا تندر وجود زهور طبيعية فيمكن تجهيل المائدة بزهور صناعية
أو بالفاكهة أو الخضضر .

الثاني : ترتيب الفضية :

تطلق كلمة فضية على القطع المعدنية المستعملة في تقديم وتناول الطعام سواء
كانت من الفضة أو من غيرها من المعادن .

أقسام التوجيهات لترتيب الفضية

- ١ - يجب التأكد من تمام نظافة القطع ولما نأخذها قبل ترتيبها .
- ٢ - ترتيب القطع حسب أولوية استعمالها من اليمين إلى اليسار ومن اليسار إلى اليمين في اتجاه الطبق .
- ٣ - توضع القطع متقاربة ولكن غير متلاصقة . وتبعد عن طرف المائدة
لداخل حوالي ٤ سم بحيث تكون أطراف القطع السفلى (الأيدي) كلها على خط
مستقيم واحد مواز لطرف المائدة .
- ٤ - يوضع سكين الأكل إلى يمين الطبق وسلاحها جهة الطبق .
- ٥ - توضع ملعقة الشوربة إلى يمين السكين متجهة إلى أعلى .
- ٦ - توضع الشوك إلى يسار الطبق بحيث تكون شوكة السلطة جهة الطبق
ويليها شوكة الأكل وذلك في حالة تناول السلطة مع الصنف الأساسي في الوجبة .
أما إذا كانت السلطة ستقدم كصنف مستقل قبل الصنف الأساسي ، فتوضع شوكة
الأكل قريبة من الطبق يليها إلى الخارج شوكة السلطة ، وقد يكتفى بشوك واحد
تناول الأكل والسلطة .



(شكل ١٥) الأوضاع المختلفة للشوك في حالة عدم وجود سكين

٧ - إذا كانت الأصناف المقدمة لا تحتاج لسكين فعندئذٍ توضع شوكة الأكل على السكين .

٨ - توضع سكين فرد الزبد على طبق العيش بأى وضع من الأوضاع التالية :

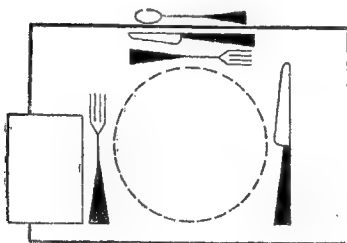


(شكل ١٦) الأوضاع المختلفة لسكين الزبد

٩ - فى حالة تقديم سمك توضع شوكة وسكين السمك الخاصة بدلا من الشوكة والسكين العادية . أما إذا قدم السمك مع أصناف أخرى فتضاف شوكة وسكين السمك بحيث توضع قبل شوكة ومبكين اللحم .

١٠ - فى حالة استخدام طبق العيش السلطة فيمكنى بوضع شوكة السلطة ويستغنى عن سكين الزبد .

١١ - أدوات الحلو توضع أعلى الطبق بحيث تكون المعلقة إلى أعلى ثم



(شكل ١٧) وضع أدوات الحلو

السكين ويليها الشوكة . يد المعلقة والسكين إلى اليمين أما يد الشوكة فتكون جهة اليسار .

١٢ - أدوات الغرف الخاصة بكل صنف توضع إلى جانب الطبق الخاص حسب طريقة التقديم المستعملة . تستعمل شوكة كبيرة ومعلقة لغرف السلطة والخضراوات واللحوم المقطعة .

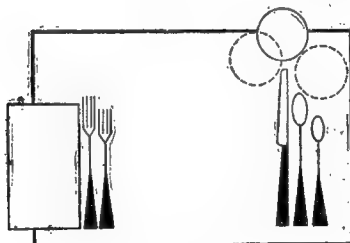
رابعاً - الأكواب :

١ - يجب أن تكون تامة النظافة ويحسن مسحها بفوطاة أو منديل ورق لعدم ترك آثار بصمات عليها .

٢ - يوضع الكوب عند طرف السكين أو إلى اليمين قليلا في أحد الأوضاع الموضحة في (شكل ١٨) .

٣ - يوضع بكل كوب بعض مكعبات الثلج وتملأ الأكواب قبل جلوس الأفراد مباشرة ، عند ملء الأكواب يراعى عدم مسحها باليد بل يقرب دورق الماء للكوب وتملأ وهي مكانها .

٤ - إذا قدمت أكواب اللبن مع وجود كوب الماء فتوضع كوب اللبن إلى يمين كوب الماء وأقرب للجالس من كوب الماء . أما في حالة الاكتفاء بكوب اللبن كما في الإفطار فتوضع مكان كوب الماء .



(شكل ١٨) الأوضاع المختلفة للأكواب

٥ - في حالة تقديم عصير فاكهة مع الأكل يوضع كوب العصير مكان اللبن . أما إذا قدم العصير في أول الوجبة فيوضع الكوب على طبق صغير ويوضع على الطبق الكبير في الوسط .

٦ - لا يوضع أكثر من ثلاثة أكواب على المائدة أمام كل فرد .

٧ - في حالة تقديم ليمونادة أو شاي مثلي فيوضع طبق صغير تحت الكوب لوضع المعلقة الخاصة .

٨ - إذا استعملت كؤوس المشروبات فقلبي كوب الماء . يستعمل عادة كوب واحد للمشروبات ، ويختلف شكل الكوب حسب النوع المقدم . وقد يقدم أكثر من صنف من المشروبات ولكن لا يوضع أمام الشخص أكثر من كوبين لهذا الغرض ، وفي حالة استعمال أكثر من كوب للمشروبات فيكون الأكبر حجماً جهة اليسار يليه الأصغر إلى اليمين وأقرب لطرف المائدة .

خامساً - الأطباق :

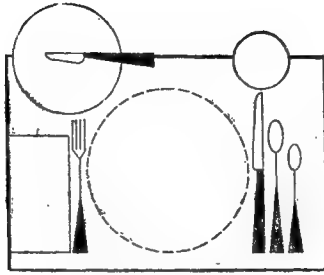
تطورت صناعة أطعم المائدة من صيني ولفار وبلاستيك وتغيرت أشكالها وألوانها ، وأصبحتنا نجد ما يلائم ظروف ومستويات الأسر المختلفة ، ولم يعد ضروريا استعمال نوع أو لون واحد من الأطباق على المائدة ، بل يمكن المزج بين ألوان وأشكال مختلفة مع مراعاة الانسجام والتناسب في الألوان والأحجام . وعند ترتيب الأطباق يراعى الآتي :

١ - تجنب بقدر الإمكان مسك الأطباق من الجهة التي سيوضع بها الطعام .

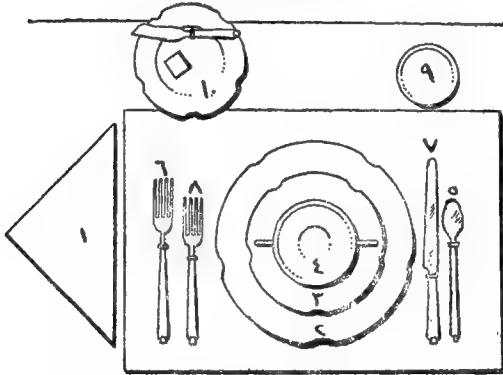
٢ - يوضع طبق الحبز والزبد إلى يسار الجالس أعلى طرف الشوكة ، وقد يستعمل نفس الطبق السلطة .

٣ - إذا كانت الطريقة المتبعة لتقديم الطعام هي الطريقة الرسمية فيمكن وضع أطباق السلطة مفروقة قبل جلوس الأفراد بفترة وجيزة .

٤ - إذا كان الحبز سيقدم ساخناً فمفضل أن يستعمل طبق خاص وفي تلك الحالة توضع الأطباق في الوضع الموضح في (شكل ١٩) .



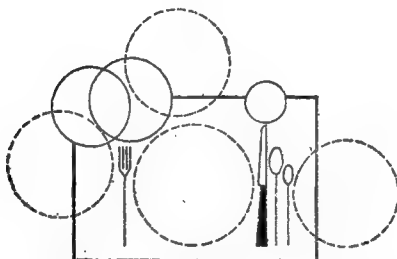
(شكل ١٩) موضع طبق الحبز والزبد



(شكل ٢٠) مائدة ممددة لخمسة واحد

- ١ - فوطه المائدة ٢ - طبق الأكل ٣، ٤ - وعاء الحساء وطبق الحساء ٥ - ملعقة الحساء ٦ - شوكة الأكل ٧ - سكين الأكل ٨ - شوكة الكامخ ٩ - قديم الماء ١٠ - طبق الزبد أو طبق الحبز

- ٥ - يوضع طبق السلطة الكبير إلى يمين أو يسار دبة البيت وإلى جواره ملعقتان أو ملعقة وشوكة للغرف .
- ٦ - يوضع طبق الأكل بين الشوكة والسكين أمام الجالس ، أو تجمع الأطباق كلها أمام من يقوم بالغرف ، رب الأسرة أو ربّة الأسرة .
- ٧ - وفي حالة استعمال أكثر من طبق أمام كل فرد فتوضع الأطباق المسطحة أولاً وفوقها طبق الحساء . لا يوضع أكثر من ثلاثة أطباق أمام كل فرد مهما كانت الأصناف .



(شكل ٢١) أوضاع طبق السلطة المختلفة في حالة وجود طبق آخر لخبز والزبد

أدوات الشاي والقهوة :

وتستعمل عادة على مائدة الإفطار وأحياناً على مائدة الغداء أو العشاء . وترتب كالآتي :

يوضع فنجان الشاي في أحد الأوضاع التالية :

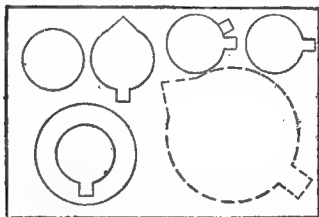
- (أ) إلى يمين الطبق الكبير .
- (ب) مكان كوب الماء .
- (ج) فوق الطبق الكبير .

بحيث يراعى أن تكون يد الفنجان جهة اليمين . وتوضع المعلقة على طبق
الفنجان بحيث تكون يدها جهة اليمين .

أما أدوات تقديم الشاي وهى البراد والسكرية واللبانة وإناء الماء المغلى
فتوضع على يمين ربة الأسرة ، إما على المفروش مباشرة ، أو تجمع كلها على صينية
وتحضر من المطبخ لتوضع على يمين ربة الأسرة . ترتب صينية الشاي بترتيب
استعمالها من اليسار إلى اليمين أو العكس كالتالى :

السكرية — اللبانة — الشاي — الماء المغلى

أما الفنجان فتكون فى أقصى اليسار أو تكون خارج الصينية أمام ربة
الأسرة ، ويلاحظ أن تكون أيدى القطع كلها إلى اليمين .



(شكل ٢٢) صينية معدة بأدوات الشاي

الفصل الخامس

إتيكيت تناول الطعام

إن أهم ما يعنينا من آداب المائدة هو عدم إزعاج الآخرين أو القيام بأى عمل من شأنه مضايقتهم أو إحراجهم ، ولذلك فقد وضعت بعض الأسس التى يمكن الاسترشاد بها فى هذا الشأن .

١ - الجلوس إلى المائدة

يجب عدم إحداث ضجة أثناء الجلوس إلى المائدة . ويمكن الجلوس على الكرسي من جهة اليمين إلى اليسار على أن نراعى الشخص الجالس إلى يميننا حتى لا نأخذ اتجاهاً مضاداً فيحدث ارتباك ، أى إذا لاحظنا أن الشخص إلى يميننا يتجه إلى الكرسي من جهة اليسار فلا نتجه نحن إلى يمين الكرسي بل نجلس من جهة اليسار .

إذا كنت مدعوة فى بيت أقارب أو أصدقاء فمليك بالانتظار حتى تحدد لك ربة البيت مكانك .

أما إذا كانت حفلة ووضعت الكروت بالاسماء ، فمليك البحث عن اسمك والجلوس حيث هو .

تجلس ربة الأسرة على رأس المائدة وفى مواجهتها رب الأسرة ، وتجلس على يمينه الابنة الكبرى ، ويجلس الابن الأكبر إلى يمين الوالدة . ثم الولد الثانى إلى يسار الأب ، وهكذا .

تجلس السيدات والآفات قبل الرجال ، وعلى هؤلاء مساعدتين فى الجلوس ،

وتجلس السيدات والرجال بالتبادل . مع ملاحظة أن يجلس أكبر الرجال سناً أو مركزاً إلى يمين ربة الأسرة . وتجلس أكبر السيدات سناً أو مركزاً على يمين رب الأسرة ثم الذي يليه على اليسار .

٢ - القوطة

تمسك ربة الأسرة بالقوطة الموضوعة أمامها وتفضها ثم تضعها على ركبتيها ، بعدها يفعل الجالسون المثل .

يجب عدم وضع القوطة تحت الطبق ، أو ربطها حول العنق إلا للأطفال ، وحتى هؤلاء يحسن ربط المرايل الخاصة بذلك بدلاً من قوطة المائدة .

من الجائز تجفيف الفم بالقوطة ، وخاصة قبل تناول كوب الماء حتى لا يترك به آثاراً دهنية .

عند الانتهاء من تناول الطعام توضع القوطة بدون إعادة طيها إلى يمين أو يسار الطبق إلا في حالة الأسر التي تستعمل الحلقات الملونة فتمتدئ يضع كل فرد القوطة في الحلقة الخاصة به .

تعاد القوطة الورق بنفس الطريقة ولا يصح تقطيعها أو تكويرها .

٣ - طريقة الجلسة

يجب الجلوس في وضع مستقيم ودون تكلف . ينقل الطعام إلى الفم ولا يقرب الفم إلى الطبق . أى يجب عدم الانحناء أثناء تناول الطعام .

يجب عدم ارتكاز السكوع على المائدة أثناء تناول الطعام وأن يبقى السكوع إلى جانب الجسم حتى لا تضايق الشخص الجالس إلى جوارنا .

٤ - الحديث على المائدة

يجب أن يتناول الحديث على المائدة موضوعات عامة شيقة تهتم جميع المجالسين ، وأن يشترك معظم المجالسين في الحديث ويحسن الابتعاد عن أحاديث

المرض أو الحوادث التي تثير الضيق أو الحزن . اما عن التعليق على الطعام فسيأتي الكلام عنه فيما بعد .

٥ - قواعد تقديم الأكل

سبق الكلام عليها في طرق التقديم .

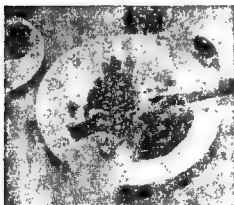
٦ - متى تبدأ تناول الطعام ؟

يجب الانتظار حتى يتم الغرف للجميع وتبدأ ربة البيت بذلك أولاً . أما إذا كان العدد كبيراً أو يخشى أن يبرد الطعام فستتخذ تبدأ عندما يتم الغرف لعدد مناسب من الحاضرين ولا داعي لانتظار الجميع .
في حالة البوفيه تبدأ في تناول طعامنا بمجرد الغرف .

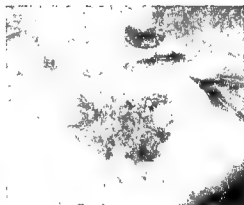
٧ - استعمال الفضية

١ - يجب عدم الإشارة بإحدى قطع الفضية أثناء الحديث على المائدة .

٢ - يجب عدم إحداث صوت مرتفع أثناء تقطيع الطعام أو الغرف أو الأكل .



(شكل ٢٤) طريقة تقطيع اللحم تمسك السكين
باليدين اليمنى واليسرى



(شكل ٢٢) بعد تقطيع اللحم توضع السكين على
الطبق من أجل العرض

٢ — تستعمل القطع الموضوعة إلى أقصى اليمنى أو أقصى اليسار أولاً ثم التي تليها إلى الداخل حسب ترتيبها على المائدة .

٤ — تمسك السكين باليد اليمنى والشوكة باليد اليسرى ، وقطع الطعام قطعاً مناسبة ، ثم تفرز الشوكة في القطعة وتتخذ إلى اليمين بنفس اليد اليسرى أولاً بأول . أو يتم تقطيع الطعام كله أولاً ، ثم تنقل الشوكة إلى اليد اليمنى وتبقى بها حتى يتم تناول الطعام ، بينما توضع السكين على الطبق من أعلى بالعرض .

٥ — لا يستعمل السكين مطلقاً لنقل الطعام إلى اليمين . بل للتقطيع أو سند الطعام كله على الشوكة أثناء الغرف .

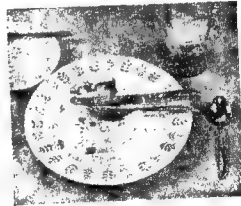
٦ — يجب عدم استعمال أدواتك الخاصة من شوكة وملاعق وخلافه في الغرف من الأطباق الكبيرة ، بل تستعمل قطع الغرف الخاصة .

٧ — في حالة استعمال الملاحات المكشوفة يستعمل طرف السكين لأخذ الملح منها ، ولا تستعمل أصابعنا مطلقاً .

٨ — لا تترك القطع المستعملة على المفرش مطلقاً بل تسكون دائماً على الطبق . في حالة الانتهاء من تقطيع الطعام بالسكين والرغبة في تناول الطعام بالشوكة توضع السكين بالعرض أعلى طرف الطبق .



(شكل ٢٦) يبين طريقة مزج الجزء الذي
استعمله الشوكة إلى اليمين



(شكل ٢٥) طريقة وضع الشوكة والسكين بعد
الانتهاء من تناول الطعام

٩ - لا تترك الملاعن في الفناجين أو سلطانية الحساء، بل توضع في الصحن المصاحب لها ، إلا في حالة استعمال طبق عميق بدون وجود صحن مصاحب .

١٠ - عند الانتهاء من تناول الطعام توضع الملاعن والشوك والسكاكين وأيديها جهة اليمين على الطبق بالعرض أى موازية لطرف المائدة كما في شكل (٢٥) . أما في حالة الرغبة في المزيد من الطعام فتوضع القطع طويلاً ومتقاطعة .

١١ - ملاحظة هامة : تجنبي تليع الفضة أو مسح الأطباق على المائدة في بيوت الناس ، إذا شعرت بلزوم ذلك في مطعم حاول القيام به بطريقة غير ظاهرة .

٨ - كيف تأكل ؟

١ - يجب عدم إحداث صوت أثناء المضغ وعدم فتح الفم وهو ممتلئ بالطعام . كذلك يجب تقطيع الطعام قطعاً مناسبة وتصغيرها بقدر الإمكان في كل مضغ .

٢ - يحسن عدم خلط أنواع مختلفة من الطعام بمضامع بعض في كل الطبق . إن كان ولا بد ، فيمزج الجزء الذي ستحملة الشوكة إلى الفم أولاً بأول . شكل (٢٦)

٣ - إذا احتجت لشيء لا يمكنك الوصول إليه فلا تقف وتتحنى لآخذه . بل اطلي من أقرب شخص إلى هذا الشيء أن يمرره لك ، وهذا بدوره لا يعطيه لك عبر المائدة ولكن يمرره إلى اليمين أو اليسار حتى يصلك .

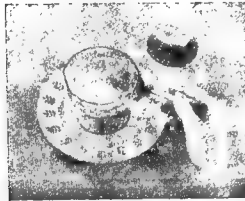
٤ - لا تملأ الشوكة أو المعلقة بأكثر مما تستطيعين وضعه في فمك دفعة واحدة . أى لا تحملي قطعة كبيرة من الطعام على الشوكة وتضمي منها على دفعات كذلك الحال في استعمال المعلقة .

٥ - لتناول الحساء ، إن كانت مقدمة في طبق عميق ، تنمس المعلقة في اتجاه بعيدا عنك ، ويشرب الحساء من جنب المعلقة إذا كان الحساء خفيفاً . أما إذا كان مشحناً أو به خضراوات مقطعة أو شورية ، أو ما شابه ذلك ، فيستعمل طرف المعلقة . وبلاحظ عدم إحداث صوت أثناء تناول الحساء ، لا مانع من

تجميل طبق الحساء لاخذ آخر ملعقة فيه ، على أن يميل الطبق بعيداً هناك وليس إلى جهتك .

٦ - إذا قدم الحساء في سلطانية ، فنشرب بنفس الطريقة على أن تترك الملعقة في الطبق المصاحب السلطانية وليس في السلطانية نفسها .

٧ - إذا قدم الحساء في فنجان فلا مانع من شرب مرة أو مرتين بالملعة ، ثم يرفع الفنجان للشرب منه مباشرة . يمكن استعمال الملعقة مرة ثانية لالتقاط الخضروات أو المكرونة المتبقية في الفنجان ، بعدها يمدد ياد الفنجان إلى الطبق المصاحب وتوضع الملعقة على الطبق ويلاحظ استعمال ملعقة مناسبة في الحجم للفنجان .



شكل (٢٧) - طريقة وضع الملعقة في الطبق المصاحب لوعاء الحساء

٨ - تمس الملعقة في الطعام في اتجاه الجسم لتناول الأكلة الرخوة ، خضراء - بيوريه - كشك - خبيزة .. إلخ ، ويؤخذ الطعام إلى الفم من طرف الملعقة . هذا ينطبق أيضاً على الأرز والمكرونة في استعمال الملعقة لتناولها .

٩ - إذا كان الخبز المقدم ساخناً فتقطع قطعة من الزبد وتوضع داخل الخبز لتسيح . أما إذا كان بارداً فتقدم كل قطعة أولاً بأول بالزبد .

١٠ - تقطع الخبز إلى قطع صغيرة تستعمل كلتا اليدين ومن الخطأ محاولة تقطيع الخبز بأطراف اليد اليسرى .

١١ - في حالة عدم وجود سكين على المائدة يمكن استعمال قطعة من الخبز لسند الطعام إلى الشوكة .

١٢ - يمكن غمس العيش في صلصة الطعام وذلك بتقطيع قطعة مناسبة من الخبز ثم غمرها في الصلصة ثم رفعها بعد ذلك بالشوكة . لا تغمس أكثر من قطعة خبز واحدة كل مرة .

١٣ - لفرد الزبد على الخبز تستعمل السكين الخاصة ، وفي حالة عدم وجوده تستعمل سكين الأكل . تسند قطعة الخبز المراد دهنها بالزبد إما على طبق الخبز أو على طبق الأكل ، ولكن لا تمسك في الهواء ، لئلا تتركز على المفروش كأمين بالشكل (٢٨) .

١٤ - تستعمل الأصابع لتناول البسكوت والكحك والفطريات على ألا تكون مضطاة بنوع من الحلوى أو الكريمة ، وفي حالة الكيك المنطى بالحلوى أو المجاته تستعمل الشوكة .

١٥ - الفطريات المحشوة كالإكلير ووردات الجبن وما شابهها تؤكل بالشوكة .

١٦ - تؤكل الساندوتشات بالأصابع إلا إذا قدم معها صلصة فتستعمل الشوكة .



شكل (٢٨) طريقة فرد الزبد على الخبز

١٧ - الفاكهة : تؤكل الفاكهة الطازجة الصغيرة الحجم بأطراف الأصابع مثل العنب ، المشمش ، البلح ، البرقوق .. إلخ . البذور أو النوى بأخذ

من النعم بالإصمين السبابة والإيهام ويرضع على الطبق ، ولا يصح مطلقاً قذفها من النعم إلى الطبق .

١٨ — البرتقال والبوسنى يشتر ويفصص ثم تأكل النصوص باليد .

١٩ — التفاح والحوخ والكشوى تقسم إلى أربعة ثم تقشر وإذا كانت صلبة تؤكل باليد وإن كانت رخوة تؤكل بالشوكة .

٢٠ — إذا قدم البرتقال أو الجريب فروت مقسوماً قسمين فيؤكل بالملقعة الصغيرة . أما إذا قدم البرتقال مقشراً ومقطعاً حلقات فيؤكل بالشوكة .

٢١ — يؤكل البطيخ والشمام بالشوكة ، وإن قدم بدون تقشير أى شريحة كاملة تستعمل الشوكة والسكين .

٢٢ — القماكة المطبوخة وخشاف ، تؤكل بالملقعة على أن تسخرج البذرة منها قبل تناولها .

٢٣ — المانجو ، أسهل طريقة لاكل المانجو هي أن تشق إلى نصفين عرضاً ثم تفصل النواة وتؤكل المانجو بالملقعة ، إذا كانت الثمرة كبيرة يمكن تقطيعها إلى شرائح وتقسيمها على الأفراد في أطباق .

٢٤ — الخضراوات : تؤكل الخضراوات عموماً بالشوكة ، أما الخضراوات البطازجة مثل الكرفس والجزر والفجل فتؤكل بالأصابع .

٢٥ — البطاطس الشيبس تؤكل باليد أما البطاطس المحمرة فتؤكل بالشوكة .

٢٦ — لمانع من أكل المخللات الصغيرة ، كالخيار الرفيع والبصل والزيتون ، باليد على أن تبقى نواة الزيتون في اليد .

٢٧ — يمكن تناول الخضر المطبوخة في صلصة أو المبروكة بالملقعة .

٢٨ — تؤكل السلطة بالشوكة وإن وجدت بها قطع كبيرة كأوراق الخس أو حلقات الطماطم تقطع بالسكين .

٢٩ — الطيور: إذا كنت في مكان عام أو حفل رسمي فلا يصح مطلقاً مسك

فعلمة الطيور المقدمة لك باليد . بل اكتفى بالجزء اللحمى الذى يمكنك استخلاصه من العظم بالشوكة والسكين . فى الرحلات أو فى المحيط العائلى لا مانع من مسك الطيور باليد على أن تقطع أولاً إلى قطع مناسبة ويستخلص أكبر جزء ممكن من لحمها .

٣٠ - الأسماك تؤكل بالشوكة والسكين الخاصة وإن لم تقدم فاستعمل الشوكة والسكين العادية .

٣١ - شرب السوائل يكون بدون إحداث صوت . ويجب الانتهاء من مضغ ما فى الفم قبل الشرب ، ويحسن مسح الفم بالفتوة قبل شرب الماء .

إذا كان الكوب ، المقدم له حتى أى شكل كأس فيمسك من العنق والتفاعة بالإبهام والأصبعين التاليين ، السبابة والوسطى . باقى الأصابع تغتم داخل جفن اليد .

الكوب العادى يمسك من أسفل بنفس الطريقة .

يمسك الفنجان بيد واحدة ؛ وذلك بإدخال السبابة فى أذن الفنجان ويمنشط بالإبهام على أذن الفنجان من أعلى بينما تسند من أسفل بالإصبع الوسطى .

٣٢ - يجب عدم ترك بقايا فى الطبق ويحسن أن يأخذ الفرد ما يتأكد من أنه يستطيع تناوله ، وإن احتاج إلى كمية أخرى فلا مانع من طلب المزيد ، هذا أفضل من غرف كمية كبيرة يترك جزء منها فى الطبق .

مادة الفصل لو ١

س : تناولت طعاما وكان شديد الحرارة ؟

ج : لا تخرجيه من فمك ولا تحدثى أصواتاً تلفت النظر إليك ، يمكنك شرب قليل من الماء . وتذكرى أن هذه هى الحالة الوحيدة التى تشربين فيها الماء وفى فمك الطعام .

س : لو وجدت شيئاً غريباً فى الطعام أو لم أسفغ طعام الأكل ؟

ج : حاولى عدم إحداث ما يثير الانتباه أو اشتزاز الغير . ضمنى ما فى فك على الملعقة أو الشوكة وضعيه على طرف الطبق وحاولى تنظيئه بقطعة من الخبز أو أى شىء لإخفائه عن أعين الجالسين ، أما إذا أحسبت بحجم غريب فى فك مثل حسوة أو شوكة ، فأخرجها بأطراف أصابعك ، وضعيها على جانب الطبق .

س : إذا كان الطعام رائحة غير محبة أو أحسست بطعم فاسد ؟
ج : أتركى الطعام دون أى تعليق ، وعلى ربة البيت أن تكون متيقظة لتعرف على السبب . أما إذا كنت فى مطعم فليك بلفت نظر الجرسون دون إحداث شوشرة أو ضجة تلفت النظر .

س : لو كان عندى زكام وأردت أن استعمل المنديل أو لو اتابنى سعال ؟
ج : يمكنك استعمال منديلك مع محاولة عدم إحداث صوت مزعج ولا تناسق لذلك حتى لا تلفى النظر .

أما إذا سعلت فيكون فك منطى إما بيدك أو بمنديلك ، وإذا كانت النوبة شديدة فيحسن ترك المائدة .

س : هل من الجائز استعمال نكاشة الأسنان على المائدة ؟

ج : يحسن عدم استعمالها وإذا علق شىء بأسنانك فاذهبي إلى الحمام بعد انتهاء تناول الطعام وقوى بتنظيفها . أما إذا استعملت نكاشة الأسنان على المائدة (خلة تنظيف الأسنان) فيجب تنظية الفم باليد اليسرى بينما تنظفين أسنانك باليد اليمنى .

س : هل من اللائق التعليق على الطعام ؟

ج : إذا قدم إليك شىء لا تحببته أو لا تأكلينه لآى سبب ، فيكنى أن تمتدري عن تناوله ، ولكن لا تترسلى فى شرح أعراض مرضية ، أو ما يسببه طعام معين من أضرار . تأكدى أنه من أسعد لحظات ربة البيت ، وخصوصا من تقوم بالطوبى نفسها ، أن تسمع مدحها على ما تقدمه لضيفها من أصناف فلا تبخل عليها بذلك دون مبالغة .

س : متى أغادر المائدة .

ج : لا تغادرى المائدة بمجرد انتهائك من تناول الطعام . بل يحسن الانتظار حتى ينتهى الجميع وعندئذ تبادل ربة البيت بدعوة ضيوفها إلى حجرة الصالون لتناول القهوة أو مجرد ترك المائدة .

س : هل من الجائز التدخين أثناء تناول الطعام ؟

ج : يحسن الانتظار حتى ينتهى الجميع من تناول الطعام والانتقال إلى الصالون، في الجلسات العائلية يمحز التدخين حتى ينتهى الجميع من تناول طعامهم على أن يستأذن الشخص الجالس قبل التدخين .

الفصل السادس

الزيارات

الزيارات مظهر من مظاهر الحياة الاجتماعية ، وتختلف طبيعة الزيارة وفقاً لمناسبتها وموعدها وعلاقة الأشخاص أو قرابتهم .

والزيارات أصول وقواعد يحدر بنا مراعاتها خاصة في عصرنا الحديث الذي خرجت فيه المرأة لمترك الحياة ولم يعد لديها من الوقت ما تنضيه في مجالسة الزوار وفي أحاديث تافهة .

والزيارات أهمية كبرى في تكوين العلاقات وإقامة الصداقات الشخصية والأسرية ، ولذلك يجب أن تكون الزيارة فترة سعيدة يقضيها كل من الزائر وأصحاب البيت . وإليك بعض النقط التي تراعى في آداب الزيارة :

١ - يجب إخطار أصحاب البيت برضتك في الزيارة التأكيد من وجودهم ومن موافقتهم على الزيارة ولتحديد الموعد المناسب .

أحياناً يصعب الاتصال بمن تريد زيارتهم ، وعندئذ يمكنك الذهاب للزيارة دون سابق إخطار .

يمكن زيارة الأهل والمقربين والمجهران دون سابق اتفاق نظراً لعدم الكلفة بينهم .

٢ - يجب احترام موعد الزيارة المحدد ؛ فلا تذهبي مبكرة عن الموعد ولا متأخرة عنه إنكالا على أن أصحاب البيت موجودون . فاحترام موعد الزيارة يعتبر أم مظهر لاحترامك لمن تقومين بزيارتهم واحترامك لشخصك .

٣ - إذا لم تستطع الوفاء بموعد الزيارة فيجب أن تعتذري بأى وسيلة ،
ويكون الاعتذار فى موعد مناسب وقبل موعد الزيارة لا بعد الموعد .

٤ - تخيري موعداً مناسباً للزيارات المفاجئة حتى لا تسبى حرجاً لمن
توردين .

٥ - إذا كنت على موعد لزيارة بعض الأصدقاء وفوجئت بضيوف
بدون موعد ، فن الأفضل الاعتذار لضيوفك وأن تذهبي لموعدك ، هذا إذا لم
يكن من الممكن الاعتذار للناس المنتظرين ، وعلى الضيوف أن يقدروا ذلك دون
أى غضب أو حرج .

٦ - لا تطلى في دق الباب ، بل اكتفى بدقة مرة واحدة وانتظري حتى
يفتح لك .

٧ - إذا انتظرت قدوم أصحاب البيت فترة فلا تمعنى بالأشياء الموجودة ،
يمكنك التطلع إليها لكن دون لمسها .

٨ - لا تفتحى الحبرات الخاصة لمفاجأة أصحاب البيت بل انتظري حتى
يؤذن لك بذلك .

٩ - إذا طالت مدة انتظارك ولم يقبل أحد لاستقبالك ، وكان وقتك
لا يسمح بالتأخير ، فيمكنك الانصراف بعد ترك بطاقة اعتذار مينة عليها
سبب تركك . وبغنى أن يكون السبب عذراً هاماً .

ومن جهة أصحاب البيت فليس من اللائق ترك الضيوف فترة طويلة دون
استقبالهم ، ومن المفضل الترحيب بهم ثم الاستئذان لإكمال لبسك أو لإتمام شيء
كنت تقومين به ، هذا إذا كانت الزيارة دون سابق موعد ، أما إذا كان هناك
موعد سابق فليس من اللائق مطلقاً عدم استقبال الضيوف بمجرد وصولهم .

١٠ - ليس من اللائق استقبال الزوار بلباس النوم إلا في حالة المرض .

١١ - تسأل ربة البيت ضيوفها إن كانوا يلبسون معاطف ، إذا كان أحدهم
يرغب في خلع معطفه ، عندئذ تأخذه لتعليقه حتى يحين موعد الانصراف .

١٢ — يحسن عدم اصطحاب الأطفال في الزيارات إلا إذا وجد في البيت أطفال من نفس سنهم .

١٣ — تجنب المبالغة في السلام والترحيب سواء كنت ضيفة أو مضيقة فإن المبالغة في أى شيء غير مستحبة .

١٤ — يجب مراعاة ظروف أصحاب البيت في إطالة مدة الزيارة أو تقصيرها ، كما يجب عدم الإلحاح في إبقاء الضيوف مدة أطول فربما لديهم من الأسباب ما يضطرم للزول .

المفلات او الاجتماعات :

قد تدعو أسرة ما عدداً كبيراً من أصدقائها لمناسبة ما أو لمجرد التزاور كما هي العادة عند بعض العائلات في تخصيص يوم للاستقبال . يوم الاستقبال عادة متبعة في كثير من الأسر ؛ وهى أن تخصص كل أسرة يوماً معيناً إما أسبوعياً أو شهرياً ، وليكن مثلاً يوم الأحد من كل أسبوع ؛ أو أول يوم خميس من كل شهر . في هذا اليوم تستعد الأسرة لاستقبال أصدقائها بدون سابق دعوة حيث أن الأصدقاء والمعارف يعلمون بهذا الموعد .

من ميزات هذه العادة :

- ١ — ضمان وجود أصحاب البيت وتوقعهم للزيارة .
- ٢ — يعتبر هذا اليوم فرصة لمقابلة مجموعة كبيرة من الأصدقاء في وقت واحد .
- ٣ — تقوم ربة البيت بمجهود موحد لاستقبال ضيوفها فتظهر بالمظهر اللائق أمامهم بدلاً من الزيارات المفاجئة والمتقطعة .
- ٤ — تحديد يوم للاستقبال يعطى ربة البيت فرصة الاستعداد لاستقبال ضيوفها والترحيب بهم كما يجب .

• — يوم الاستقبال يوفر كثيراً من الوقت حيث أن استقبال عدد كبير من الأصدقاء يتم في وقت واحد ،

ومن مساوئه :

١ — تحويل فكرة يوم الاستقبال من يوم لقاء الأصدقاء والتفتح بصحبهم إلى مباراة بين الأسر فيا يعدونه لهذا اليوم وما يقدمونه للضيوفهم ومحاولة المقارنة بين الأسر المختلفة .

٢ — ازدحام البيت بالضيوف بما قد لا تستوعبه المحبرات أو الامكانيات الأخرى من فناءجن أو أكواب... إلخ .

٣ — حاجة ربة البيت لمن يماوتها للترحيب بهذا الجمع الكبير والقيام بمخدمتهم .

٤ — قد تهمل ربة البيت أحد الزوار نتيجة لانشغالها بالآخرين بما قد يحس به للملاقات .

التعارف في الاجتماعات :

تهتم كتب الانيكيت كثيراً بهذا الموضوع اهتماماً يظهر أن التعارف مشكلة معقدة لها قواعدها الدقيقة الهامة . والواقع أن تطور مجتمعتنا إلى البساطة والواقعية يبعدنا كل البعد عن هذه التعقيدات ، فلا تهتم منها إلا بحقيقة واحدة هي وجوب تعريف كل شخص موجود في الاجتماع أو في الحفل بإتي الموجودين وتعرفهم به ، مع عدم تجاهل السن أو المركز أو الأهمية .

ولإليك بعض القواعد العامة :

١ — يذكر اسم الشخص الأهم أو الأكبر أولاً .

٢ — يتبع ذلك ذكر اسم الشخص المراد تقديمه للشخصية الأولى .

٣ — في حالة تساوى المراكز والأهمية تقدم الانوثة وكبر السن على الآخرين ، وتقدم الانوثة على كبر السن في حالة تقديم امرأة صغيرة السن إلى رجل أكبر سناً .

وعادة يتم التعارف بين الأصدقاء بدون تقديم أحدهما ؛ فثلا عند مقابلتك لصديقة لك وأنت بصحبة صديقة أخرى تقولين عندما يتصالحان :

ليلي حسن — مرفت توفيق

أو دي ليلي حسن — دي مرفت توفيق

أو تذكرين اسم أقرب الصديقتين إليك بدون اسم الأب أولاً هكذا :

ليلي هذه هي (دي) مرفت توفيق .

٤ — إذا أردت أن تكوني أكثر رحمية فتقولين :

آسة ليلي يمكن أقدم لك الآسة مرفت توفيق .

٥ — إذا كانا رجلاً وامرأة فيذكر اسم المرأة أولاً ودائماً يقدم الرجل للمرأة لا العكس ، مثلاً :

مدام بيثينة أقدم لك الأستاذ فلان .

٦ — عند تقديم الزوج أو الزوجة :

يقدم الزوج زوجته باسمها ، أو بكلمة زوجتي مع عدم ذكر ألقاب فيقول الرجل مثلاً عند تقديم زوجته :

بيثينة ، أقدم لك الأستاذ فلان .

أو أستاذ فلان هل قابلت زوجتي ثم ينظر إلى زوجته قائلاً (هذا هو) الأستاذ فلان .

وتتبع نفس الطريقة بالنسبة لتقديم الزوجة لزوجها .

٧ — عند تقديم فرد واحد إلى جماعة تتخطى المراكز والجنس فنقول ؛ السيدة فلانة (اسم المراد تقديمها) ثم تتبعه بذكر أسماء الحاضرين بالترتيب حسب أماكنهم .

أو قد تذكر أسماء الحاضرين بالترتيب أولاً ، وفي النهاية يذكر اسم الشخص المراد تقديمه .

٨ — عند تقديم زوجين معاً لزوجين آخرين تقولين :

الاستاذ فلان وحرمة

الدكتور فلان وحرمة

أو تذكر أسماؤهم دون ألقاب مثلاً : عليّة وحمدى — ليلي وفهمى .

٩ — عند تقديم الأطفال وليس المقصود هنا الأطفال الصغار فحسب ،

بل ينطبق الكلام على الأبناء جميعاً فتقولين لصديقتك مثلاً :

ليلي ، هذا ابني (حسام) ثم تقولين للطفل هذه مدام فلانة .

١٠ — لتقديم أصدقائك لوالديك تقولين :

ماما ، أقدم لك سعاد محمد .

أو بابا ، هذه سعاد محمد زميلتي .

هل تقديم العارف واجب في كل مناسبة ؟

التقديم واجب في كل الحالات التي ستتاح الفرصة فيها للأفراد بتجاذب

الحديث أو التواجد في مكان واحد لفترة تستدعي الكلام بعضهم مع بعض .

أما إذا قابلت صديقة في الطريق وكان معك صديقة أخرى لا تعرفها ، فلا داعي

لوقوف لتقديمهم بعضهم لبعض إلا إذا كانت الرقعة ستطول وستبادلين الكلام .

في الحفلات الكبيرة لا داعي لتقديم كل شخص لكل الحاضرين ، فيكفي

تعريف مجموعة من الحاضرين ليقضى وقته في صحبتهم .

عند اصطحاب صديقة لحفلة أنت مدعوة لها فلا تقوى بتقديمها إلا لأصحاب

البيت وعليهم هم تقديمها للحاضرين كلهم أو بعضهم .

منى يقدم الشخص نفسه بنفسه ؟

١ — إذا كان قد سبق لك مقابلة الشخص في مناسبة ما ولكن يبدو أنه

لا يتذكرك تماماً فمندتدّ تقديم نفسك قائلة :

أنا فلانة وقد تقابلنا في مناسبة كذا من قبل . فهذا يعطى الفرصة للتذكر والربط .

ويجب ألا نلجأ لفزورة هل تذكرين من أنا ؟

٢ - إذا كنت في حفلة كبيرة وجاءت جليستك إلى جوار شخص لا تعرفينه . فيمكنك تقديم نفسك بقولك أنا فلانة (الاسم كامل) فيقدم الشخص نفسه مع تحية بسيطة .

٣ - يمكنك تقديم نفسك لأصدقاء والدك ممن تعتقد أنهم لم يعرفوا عليك لتغير شكلك أو لأنك كبرت ، ولكنك تعرفينهم . عندئذ تقدمين نفسك قائلة : مدام ليلى أو طنط ليلى أنا فلانة بنت الأستاذ فلان أو بنت السيدة فلانة .

هل يجب الوقوف في كل مرة يقدم لك فيها شخص ؟

على الرجل أن يقف لمقابلة من يقدم له من الجنسين وعليه أن يصافح الرجال ، أما النساء فيكتفى بتحية برأسه مع كلمة بسيطة ، إلا إذا مدت السيدة يدها فعليه مصافحتها .

يمكن الاكتفاء بإيماءة خفيفة بالرأس بدلاً من المصافحة بالأيدي ، خاصة إذا كان العدد كبيراً .

أما المرأة فلا تقف لتحية من يقدم لها من الرجال أو النساء ، بل تمد يدها لمصافحتهم وهي جالسة . ولكن يجب عليها الوقوف لمصافحة الكبار في السن من الجنسين .

أما ربة البيت أو صاحبة الدعوة فعليها أن تقف لمصافحة كل شخص قادم سواء كان رجلاً أو امرأة صغيراً أم كبيراً .

الزيارة في المناسبات الخاصة

١ - زيارة المريض

عند الذهاب لزيارة مريض يجب اتباع ما يأتي :

١ - يجب الاستحمام قبل الزيارة إذا كان في مقدور المريض استقبال الزوار . وإذا كان ممكناً فيجب المبادرة بأداء هذا الواجب على أن تتكرر الزيارة تبعاً لمدة المرض ، وقرابة الشخص المريض للزائر .

٢ — إذا كان المريض متعباً فلا داعى لسؤاله عن صحته بل يمكن بسؤال المشرفين عليه عن حالته حتى لا تضطره الكلام بما قد يثبته . وحتى إن كانت صحته تسمح بالكلام فلا داعى للإطالة فى الحديث عن مرضه بل يغير الحديث لمواضيع أخرى .

٣ — يحسن عدم إطالة مدة الزيارة لشخص مريض سواء كان بالبيت أو بالمستشفى لأنه يكون محتاجاً للراحة .

٤ — تقديم أو إرسال هدية بسيطة للمريض تمير طيب عن شعور الشخص حتى لو لم يتم زيارة المريض بنفسه .

٥ — يجب احترام مواعيد الزيارة للمريض بالمستشفى ومراعاة عدم ازدحام الحجرة بالزوار فى وقت واحد .

٦ — يجب عدم أخذ ما كولات للمريض إلا إذا طلب الطبيب المعالج ذلك، ولكن يمكن أخذ بعض الحلوى أو الفاكهة كهدية للمريض ويجب التأكد أولاً أنه يستطيع تناولها .

٧ — لا تتوقعى أن يقدم لك أى شروبات أو ما كولات أثناء زيارة المريض إلا إذا كانت الزيارة لأم جديدة . عندئذ توزع الحلوى على الزوار .

٨ — يجب خفض الصوت وعدم إحداث ضجة تخلق راحة المرضى ، حتى لو كانت صحة من تزورين تتحمل ذلك فهناك غيره من قد يزعمهم الضجيج .

٩ — لا تكونى آخر من يخرج من حجرة المريض . دعى فرصة لأهله المقربين أن يتحدثوا معه حديثاً خاصاً قبل مغادرة الحجرة .

١٠ — يحسن عدم زيارة المريض أو الأم الجديدة فى أول يوم إلا للأقارب . ولا يعتبر هذا قصيراً بل إن الأم الجديدة تكون فى أشد الحاجة للراحة فى اليوم الأول بعد الوضع .

١١ — يستحسن عدم زيارة المريض إذا كنت تشمرين بمبادئ أو أمراض

مرضية كالأنفلونزا مثلاً ، حتى إن كان ذلك لا يضر من تزورين ، فقد يضر غيره من المرضى .

١٢ - يجب عدم اصطحاب الأطفال لزيارة المرضى وخاصة في المستشفى .

٢ - زيارة المراء

إذا كانت علاقتك بأهل المتوفى قريبة ومتينة كالأهل مثلاً فيجب الذهاب للمراء في اليوم الأول مباشرة . أما إذا كانت علاقة صداقة أو جيرة ، فيحسن الانتظار لليوم الثاني حتى لا تزيد من ارتباك أهل المتوفى بكثرة الزوار .

جرت تقاليدنا على ارتداء اللون الأسود عند الذهاب للمراء وبحسن احترام هذه التقاليد ، أما إذا لم تتوافر لديك ملابس سوداء مناسبة (يقصد بمناسبة أن تكون بسيطة وغير لامعة أو ملابس كوكيتيل) ، فالذهاب بلون غامق كالرمادي أو الكحلي أو البني يؤدي نفس الفرض . وعلى أهل المتوفى عدم انتقاد ذلك ، فذهابك بهذه الملابس خير من عدم الذهاب نهائياً .

يجب تجنب الصراخ والبكاء الزائد الذي قد يثير أهل البيت ويزيد من آلامهم بل يحسن تهدئة الأهل ببعض الكلمات الطيبة أو السكوت والصمت .

تقتضى ظروف الحياة في عصرنا الحديث الابتعاد عن المبالغة في إقامة المآتم ومظاهر الحزن ، وبالتالي المبالغة في مشاركة أهل المتوفى بالزيارات المتكررة إلا إذا كانت الراجلة والملاقة قريبة وتوجب ذلك .

٣ - زيارة التهنتة

وتكون بين الأقارب والأصدقاء في المناسبات المختلفة من التهنتة بخطوبة أو زواج أو مولود جديد أو نجاح أو ترقية ... وغيرها .

يجب الذهاب للتهنتة بكل تلك المناسبات في موعد قريب من حدوثها أى في ظرف ١٥ يوماً من وقوع النبأ السار . . . لا تنتظري دهوة فالذهاب للتهنتة ،

إلا إذا كانت الدعوة خاصة بيوم الاحتفال بإحدى هذه المناسبات ، ولا تذهبي بدون دعوة في هذا اليوم .

تؤخذ هدية تلائم المناسبة التي تهتني بها ويقدر علاقتك بمن تهتني ، وإذا تعذر عليك الذهاب بنفسك للتهنئة فيجب إرسال كارت أو تليفون لتهنأني ، على أن تذهبي بنفسك بمجرد استطاعتك ذلك .

يجب تقديم الشكر لكل من يؤدي زيارة العزاء أو التهنئة . ويكون ذلك بزيارة خاصة لتقديم الشكر شخصيا ، أو قد يكتبني بإرسال خطاب شكر أو نشر شكر عام في الجرائد كما يحدث في حالة العزاء .

اتيكيت الحديث

إن من أم ما يميز المجتمعات المتحضرة عن غيرها ، بعض القواعد والأصول التي سنسها الإنسان المتحضر ، فقد شذبت المدنية طباعه ، وأوجدت له القوانين والتقاليد والشرائع التي تنظم وترتب تصرفاته وسلوكه . وإذا نحن واقبنا جماعة من الناس يتحدثون ، لتسكنا من الحكم على مدى رقيهم ، ودرجة ثقافتهم . فالحديث هو مرآة الشخصية التي تفصح عن طباع وأخلاق وثقافة وأدب المتحدث .

لذلك اهتم الباحثون في شئون المرأة بسن بعض القواعد والأصول التي يتحتم على كل امرأة أن تهتدي بها ولا تهيد عنها ، حتى تظهر بالمظهر اللائق ولتحافظ على أئوبتها وصفاتها المفروضة . وسنعمل فيما يلي بعض هذه القواعد لتكون مرشداً وموجهاً لكل من قرا هذا الكتاب .

الجزء الأول : التمهيد

أولا : صوت المرأة :

خلق الله حواء ومنحها صفات الرقة والأنوثة ، وميزها عن الرجل بصوت رقيق حنون . وعلى المرأة أن تحافظ على هذه الصفة ولا تتخلى عنها ، فلاحظ دائما أن تتكلم بصوت منخفض هادئ . بلا مبالغة . فالمرأة تتخلى عن أئوبتها إذا هي تكلمت أو ضحككت بصوت عال . وقد وصفنا المرأة المتهذبة منذ قديم الزمن ، بأنها تمنض الطرف ، وتخفض الصوت .

الجزء الثاني : التمهيد

ونحن نؤمن أن هناك من الظروف ما يحتم على المرأة التكلم بصوت عال ؛
كأن تكون محامية أو مدرسة أو ما شاكل ذلك ، ولكن يكون ذلك أثناء العمل
فقط ، أما في الحياة العامة فعليها التزام الهدوء والرفق في نبرات الصوت .

ومن المهم جدا أن يكون الكلام مفهوما ، فلا تكلف في بعض الألفاظ ادعاء
للرقة أو تقليدا للكنة أجنبية ، ويجب أن تتعلق الكلمة كاملة من حرفها الأول
إلى حرفها الأخير . ويمكن التدريب على الالقاء الواضح وعلاج بعض عيوب
الكلام ، بمحاولة القراءة بصوت عال مسموع والتأكد من أن مخارج الحروف
واضحة وسليمة . ب تكرار المحاولة يمكن التغلب على أى خطأ في النطق أو في الكلام .

لانيا : لغة الحديث :

على المرأة دائما أن تراقب ما تلتفظ به أثناء حديثها . فتخير الأسلوب السهل
وتبتعد عن التعقيد في طريقة الكلام . وعليها كذلك اختيار الألفاظ المناسبة
لكل مقام توجد فيه ، فلا تسمح لنفسها بالتلفظ بألفاظ غريبة في مجال عام ،
أو تتحدث بكلمات لها أكثر من معنى عما قد يسوء فهمه ويعرف لمعان غير مستحبة ،
خاصة إذا كان المجتمع الذى تتحدث فيه خليطا من نساء ورجال .

وقد قال الله تعالى : ... فلا تخضن بالقول فيطمع الذى فى قلبه مرض
وقلن قولا معروفا . .

وتحاول بعض السيدات أحيانا التباهى بملهن وثقافتهن فيستملن ألفاظا
علمية ، أو أسلوبا مقعدا ، لمجرد الاعلان عن العلم والمعرفة ، ولا يصح ذلك في
غير المجال المناسب .

كما تخلط بعض المتحدثات بين لغتين الأصلية ولغة أخرى أجنبية لنفس السبب
السابق ، وإن دل ذلك على شيء فإنما يدل على الحداثة وعدم الذوق ، خاصة إذا
وجد بين الموجودين من لا يعرف تلك اللغة الأجنبية . وإذا صدرت من المتحدثه
كلمة بلغة أجنبية دون قصد ، فعليها تفسيرها بلغتها الأصلية في باقى الحديث .

يجب أن يكون أسلوب المرأة مهذبا رقيقا ينم عن أدب واحترام ، ويدفع
من تحدّثهم على احترامها ومبادلتها نفس الأسلوب في الحديث .

ثالثا : طريقة الحديث :

١ - إذا وجدت في مجتمع ما فليك بالاشتراك في الحديث بالقدر المناسب
حتى لا تنهمى بالسلبية أو الانطوائية ، على أن تشرك في الموضوعات التي يمكنك
المناقشة والحديث فيها فقط .

٢ - لا تحاول السيطرة على المجموعة ولا تتحدثي طوال الوقت . إعط
الفرصة لغيرك للمشاركة في الحديث . وعلى ربة البيت البقاء مراعاة عدم حدوث
ذلك بين ضيوفها .

٣ - يجب أن تكون موضوعات الحديث عامة وتهتم معظم الموجودين ،
ولا تطيل الحديث عن نفسك أو عن مشاكلك الخاصة .

٤ - ليس من اللائق أن يتفرد شخصان بالحديث معا بصوت منخفض وسط
مجموعة ، فالأمرار توجل لما بعد ، وقد يفسر ذلك على أنه كلام عن
شخصية من الحاضرين أو الحاضرات في المجموعة . قد يجرز ذلك إذا كان العدد
كبيرا كحفلة استقبال أو عرس مثلا .

٥ - إذا تحدث شخصان على أفراد وسط مجموعة وضحا بصوت عال
فيحسن توضيح سبب الضحك للجميع لمنع سوء تفسير هذا الضحك .

٦ - من أم آداب الحديث أن لستم للشخص المتحدث . وأن تأكد أن
من نتحدثه يستمع إلينا .

٧ - يجب عدم مقاطعة حديث بين مجموعة من الأفراد ، بل يجب الانتظار
حتى انتهائهم من الحديث أو توقفيهم في لحظة مناسبة .

٨ - إذا كان الحديث في ندوة عامة أو مناقشة فيجب الاستئذان بالكلام
أولا ، وأن تنظم المناقشة حتى لا يتكلم أكثر من شخص في وقت واحد .

٩ — يجب عدم التحدث في الموضوعات والمسائل الشخصية في الأماكن العامة بصوت مسموع ، كما يتحدث في المواصلات العامة أو عند الكوافير أو غيره ، كما يحسن تجنب ذكر أى أسماء يدور الحديث بشأنهم في هذه الأماكن متناً لسوء استغلال الاسم ، أو يتواجد من يعرف هذه الشخصيات مما يسيء البعض .

١٠ — كوني مقتصدة في حديثك ولا تتطوحي بإجابة سؤال إلا إذا وجه إليك شخصياً تفادياً للإحراج . ولا تجيبى إلا عن علم .

١١ — لا تكثري من الإشارة يديك ، أو بتقاطيع وجهك أثناء الحديث فهذا يفقدك احترامك ووقارك .

رابعاً : الحديث التليفوني

يستعمل التليفون أساساً في المكالمات والاتصالات الضرورية سواء لعمل أو لواجب اجتماعي . ولكن قد يسيء البعض استعمال التليفون في محادثات طويلة غير ضرورية مما يضيع الكثير من الوقت ، ويكلف الدولة أموالاً طائلة .

وإذا افترضنا ضرورة استعمال تليفون المصالح الحكومية والمؤسسات والشركات لأغراض ومصالح العمل فقط ، واعتبرنا استغلال تليفون حكومي في مكالمات وأغراض شخصية عملاً غير لائق ، إلا إذا اضطررنا الظروف لذلك ، إذا افترضنا ذلك ، فستقتصر كلامنا هنا على المكالمات المنزلية .

١ — يجب تخيير الوقت المناسب بالمناسبة للأسرة وإذا كان الأمر ضرورياً ولا بد من مكالمته في موعد غير مناسب ، فيجب الاعتذار عن ذلك وتوضيح السبب .

٢ — عند طلب رقم تليفون اتركى الجرس يذق فترة ولا تسرعى في قطع الاتصال ، فقد يتواجد أفراد الأسرة في مكان بعيد عن التليفون ، أو في الحمام مما يؤخرهم في الرد .

٣ — يجب تحية من يرد على مكالمتك أولاً ثم طلب من تريد من مكالمته ، وإذا سلت عن شخصيتك فمليك بالافصاح عن اسمك بدون تضخيم أو ألغاب إلا إذا كان ذلك إسماً الشهرة .

- ٤ — إذا طلبت رقفا غير المقصود عن طريق السهو أو الخطأ ، فيجب الاعتذار وتوضيح أنها غلطة ، وليس من الضروري سؤال من يرد عليك عن اسمه أو رقم تليفونه .
- ٥ — يجب عدم الإطالة في الحديث أكثر من اللازم ، مما قد يمنع شخصا آخر من الاتصال وقد يكون لآمر هام .
- ٦ — عليك بالتأكيد من أن محدثك لديها من الوقت ماتنظيمه في حديث تليفوني ، وإلا فعليك بإنهاء المسكالة .
- ٧ — إذا طال الحديث التليفوني أكثر مما تتوقعين فعليك بالاعتذار وطلب لإنهاء المسكالة موضحة السبب باختصار .
- ٨ — على طالب المحادثة إنهاؤها وليس من اللائق أن ينهيا الطرف الثاني إلا في الحالة السابق ذكرها في رقم (٧) .

الفصل السابع

المحافظة على اثاث البيت وادواته

مع خروج المرأة للعمل أصبحت تشارك الرجل في القيام بمسئوليات الاعباء الوظيفية المختلفة ، ولكنها لم تتخل عن وظيفتها الاساسية ، وهى الإشراف على الاعمال المنزلية والقيام بدورها كأم وربة بيت .

وإذا حاولنا حصر الاعمال المنزلية التى يجب أداؤها لتوفير حياة سعيدة ، وعش هادئ للأسرة لوجدناها كالآتى :

- تنظيف الحجرات والأثاث والأدوات .
 - إعادة ترتيب وتنسيق الحجرات بعد كل استعمال .
 - إعداد الأسرة وجعلها معدة للاستعمال دائماً .
 - إعداد الاكلات اللازمة والمناسبة لأفراد الأسرة .
 - تقديم الوجبات المختلفة ،
 - غسل اللبائن والملابس الشخصية وإجراء أى إصلاحات متطلبة بها .
 - غسل الأواني والأدوات المنزلية والعناية بها .
 - التخلص من القاذورات والفضلات بالطرق الصحية السليمة .
 - تنظيف الدواليب وترتيبها وجعلها معدة للفرض المستعملة من أجله .
 - العناية بالأطفال (فى حالة وجودهم) صحياً ونفسياً وتربوياً .. الخ .
- وعلى ربة الأسرة القيام بجميع تلك الاعمال السابق ذكرها ، سواء أكان ذلك

دون مساعدة أحد ، أو بمساعدة أطفالها ، أو رب الأسرة ، أو بمساعدة شغالة
أو أكثر حسب إمكانيات الأسرة ،

وفي أى من هذه الظروف فإنه يستحسن على ربة الأسرة أن تضع تخطيطاً تنظم
به أعمالها المختلفة ، وتوازن بين مواردها واحتياجاتها . هذا التخطيط من شأنه
أن ييسر لها القيام بكل تلك المسؤوليات في نظام ويسر ، ودون إرهاق أو
لجهد . وبما يسهل عملية التخطيط هذه ؛ أن تقسم ربة الأسرة الأعمال المنزلية ،
وفقاً لظروفها الخاصة وظروف أسرتها إلى أعمال يومية ، وأعمال أسبوعية ، وأعمال
موسمية أو سنوية .

وقبل الكلام عن توزيع العمل بالمنزل ، يجب أن نتوقف لحظة لتتعرف على
علاقة كل من هذه الأعمال بالطاقة البشرية ، وذلك لمحاولة توفير الطاقة والوقت ،
وتجنب التعب والاجهاد .

فن المعروف أن الأعمال المنزلية تستلزم طاقة وجهداً عن يقوم بأدائها ،
وإن اختلف الناس في مقدار ما يشعرون به من تعب ، ومقدار ما يتمتعون به
من طاقة .

ومن المهم جداً أن تحاول ربة الأسرة اتباع أساليب تبسيط خطوات العمل
وذلك لكي توفر طاقتها وجهودها . ومن العوامل التي تساعد على تجنب التعب
أثناء القيام بالأعمال المنزلية ما يأتي :

١ - مراعاة الشروط الصحيحة لارتفاعات الأسطح المختلفة من مناضد
وأحواض وأرفف وخلافه . لأن عدم مناسبة الارتفاعات للشخص القائم بالعمل
يؤدي إلى آلام في الظهر ، وتعب في المفاصل ، وبالتالي للإرهاق الشديد . وفيما
يلي إليك بعض الرسوم التي توضح تلك الارتفاعات :



(شكل ٢٩) يحدد أقصى ارتفاع للأرفاف



(شكل ٣٠) نسبة ارتفاع أ- طاح السبل في المطبخ



وضع صحيح



وضع خطأ

(شكل ٣١) طريقة نزع الملابس



وضع خطأ

وضع صحيح

(شكل ٣٢) ارتفاع المضادة والكرسي أثناء السبل وللشخص جالس

وقد أجريت عدة أبحاث في هذا المجال كان من نتائجها أن السب الارتفاعات
بالنسبة لشخص متوسط القامة كالآتي :

| الارتفاع عن الأرض (بالسنتيمتر) | مكان العمل |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| ٨٢ | الجلوس |
| ٨٠ | منضدة لتحضير الأطعمة |
| ٨٢ | حامل الكي والشخص واقف |
| ٦٠ | حامل الكي في حالة الجلوس أثناء العمل |
| ٦٠ | منضدة تستعمل للقيامطة |
| ١٨٠ | أقصى ارتفاع للأرفف |
| ٤٥ | الأرفف السفلى لا تقل عن |
| من ٤٥ : ٥٠ | ارتفاع كرسي العمل |

٢ — مراعاة توافر التهوية السليمة في مكان العمل خاصة في المطبخ . وفي
مكان الغسل والكي نظر لوجود الحرارة والأبخرة الناتجة عن تلك العمليات .

٣ — توافر إضاءة طبيعية أو صناعية كافية في مكان العمل ، حتى لا يتسبب
ضئف الإضاءة في إجهاد البصر وتعب الأعصاب ، مما قد يؤدي إلى عدم
إتقان العمل .

٤ — مراعاة العمل والشخص جالس بقدر الامكان . أما في حالة الوقوف
فيجب مراعاة ألا تكون الأرض صلبة مثل الاسمنت أو البلاط ، وإن كانت
كذلك ، فيحسن تغطيتها بالشمع ، أو الوقوف على قطعة مسطحة من الخشب
أثناء العمل . كما يجب تجنب الوقوف مدة طويلة ، لأن ذلك يؤدي إلى آلام
في الأرجل والظهر ، ويحسن ارتداء حذاء ذي كعب عريض متوسط الارتفاع .

• — مراعاة القواعد السليمة عند تخزين أدوات المنزل ، فتوضع بحيث يسهل رؤيتها وتناولها ، وبالنسبة للقطع الثقيلة الوزن ، فيلاحظ حفظها في أرفف منخفضة يسهل الوصول إليها .

٦ — يحسن استعمال أدوات وأجهزة سهلة التنظيف ، كذلك تستعمل الأسطح التي يسهل تنظيفها ولا تثبت بها البقع كالنورميكا والرخام ، والمشمع ، خاصة في الأسطح التي يكثر استعمالها .

تخطيط الأعمال المنزلية

لكل أسرة طريقتهما الخاصة في توزيع الأعمال المنزلية المختلفة ، حيث أن توزيع تلك الأعمال يختلف تبعاً لعدد الحجرات الموجودة بالمنزل ، وطريقة تأثيثها كذلك يختلف تبعاً لعدد أفراد الأسرة ، وأعمارهم ، بل وميولهم ورغباتهم وتوقف طريقة توزيع الأعمال المنزلية أيضاً على وقت ربة الأسرة ومواعيد عملها إن كانت ربة بيت هائلة ، كما أن للأدوات والممتلكات مصيلاً هاماً في هذا التأثير . ولا ننس ما لإمكانيات الأسرة المادية والبشرية من أهمية ، كذلك ما يحصل عليه من مساعدات خارجية في القيام بتلك الأعمال . ومهما كان الأمر فيجب على ربة البيت أن تضع تخطيطاً لمواعيد القيام بكل عمل من الأعمال المنزلية . هذا التخطيط يساعد على إنجاز الأعمال المختلفة في أقل وقت وبأقل مجهود ممكن .

ومن الأعمال المنزلية ما يؤدي يومياً ومنها ما يؤدي أسبوعياً ، والبعض الآخر قد لا نحتاج لادائه إلا موسمياً أو سنوياً كما سبق ذكره .

وليك نموذجاً لتقسيم العمل على أيام الأسبوع في إحدى الأسر :

السبت : أعمال يومية + غسيل (يند في اليوم السابق) .

الأحد : أعمال يومية + تنظيف حجرة المعيشة .

الاثنين : أعمال يومية + تنظيف حجرة النوم رقم (١) .

الثلاثاء : أعمال يومية + تنظيف حجرة المائدة .

الأربعاء : أعمال يومية + تنظيف حجرة النوم رقم (٢) .

الحميس : أهمل يومية + تنظيف المطبخ .
الجمعة : راحة + إعداد الملابس للفصل
أما الأعمال اليومية فيمكن حصرها فيما يلي (في أسرة بها أطفال) :
الاستيقاظ وإيقاظ الأطفال .
إعداد وتقديم الإفطار .
خروج الأطفال للمدرسة وكذلك خروج الأب لعمله .
بدء ترتيب حجرات النوم (يمكن البدء في هذه الخطوة عند الاستيقاظ من النوم) .

إنهاء ترتيب حجرات النوم ،
جمع الملابس اليومية للفصل وترتيب الحمام .
ترتيب المطبخ وغسل الصحون .
ترتيب حجرات المنزل المختلفة .
البدء في إعداد طعام الغداء .
فترة راحة (قراءة الصحف أو مشاهدة التلفزيون) ،
تكملة إعداد الغداء .
إعداد المائدة
العناية بالمظهر الشخصي .
تقديم وتناول الغداء ،
غسل الصحون وإعادة ترتيب المطبخ .
راحة .
نشاط عائلي ومساعدة الأطفال في البروس ،
إعداد وتقديم العشاء .
غسل الصحون وترتيب المطبخ .
مساعدة الأطفال في الاستعداد للنوم وتحضير ملابسهم لليوم التالي .
نشاط عائلي للأفراد الكبار .

هذه القائمة من الأعمال اليومية قد تنظم بطرق مختلفة تبعا للعوامل السابق ذكرها... وقد تجمع ربة الأسرة بين عمليتين في وقت واحد ، وقد تبنى بعض هذه العمليات ،.. ومهما كان الأمر ، فيجب على ربة البيت تخطيط ما لديها من أعمال بالطريقة التي تمكنها من عدم إغفال أو إهمال جانب منها ، وبالطريقة التي توفر لها طاقتها ووقتها .

إلى جانب هذه القائمة من الأعمال توزع ربة البيت الأعمال المنزلية الأسبوعية أو الموسمية بحيث تتجنب وضع الأعمال التي تتطلب وقتا طويلا في يوم واحد مثلا ، أو تجمع عمليتين يتطلبان مجهوداً جسيماً كبيراً وهكذا .

العناية بالمنزل ونظافته

تعتبر العناية بالمنزل بما فيه من أثاث ومفروشات من أهم وظائف ربة البيت فعليها تقع مسؤولية تنظيم وتخطيط القيام بهذا العمل ، ثم مراقبة التنفيذ ، والإشراف على كل ما يتضمنه هذا العمل من مسئوليات . ونظافة البيت لا تقل قيمة عن تصميمه وتأنيته ، بل قد تتقدم في الأهمية لما لها من أثر على صحة ونفسية ساكنيه . والمقصود بنظافة البيت ليس فقط العناية بما في داخل الحجرات من أثاث وفرش ، وإنما تشمل العناية بالمسكن من الداخل والخارج ، أى بما يحيط بالمسكن من حدائق وشوارع و... إلخ . بل إن مسؤولية نظافة الحى بأ كنهه تعتبر مسؤولية مشتركة بين سكان هذا الحى . فعليهم مساعدة الدولة في المحافظة على جمال ونظافة بلدهم ، كما أن عليهم المحافظة على الممتلكات العامة وصيانتها .

يتضح من جدول تقسيم الأعمال السابق أن العناية بنظافة المنزل تشمل جميع الحجرات لما لكل منها من أهمية خاصة ، ولم يقتصر الاهتمام على الظاهر منها فقط؛ كحجرة الميشة أو الصالون بل امتد هذا الاهتمام إلى المطبخ والحمام وحجرات النوم وغيرها .

وقبل الكلام عن طريقة تنظيف كل حجرة من حجرات المنزل على حدة ، سنعمل فيما يلى طرق العناية بكل ما هو مشترك في تلك الحجرات من خامات

ومواد تدخل في صناعة المبنى نفسه أو الأثاث أو الفرش .

الأرضيات

تتوقف طرق تنظيف الأرضيات والعناية بها على المادة التي تصنع منها ، وعلى ما يتوافر من أدوات ومواد التنظيف اللازمة ، وتصنع الأرضيات من مواد مختلفة قد يكون من أهمها :

البلاط :

وتوجد منه أنواع مختلفة كالأسمنت والموزايكو والسيراميك والقيش في .
وتتعدد نظافة البلاط بأنواعه المختلفة على الاحتفاظ بنعومة السطح ولعائه . لذلك ينظف يومياً بكنسه بفرجون ناعم للتخلص من الاتربة ، ثم يمسح بالماء ويخفف .
أما التنظيف الأسبوعي أو نصف الشهري فيكون بدعك البلاط بالفرجون الخاص مع استعمال الماء والصابون ، ثم يشطف جيداً عدة مرات لإزالة أثر الصابون منعاً للالتزاق ، أو قد يستعمل المزيج الخاص ، وسيأتي ذكر طريقة عمله في باب الصناعات المنزلية . بعد شطف البلاط يخفف جيداً ويمكن دهن البلاط في الأماكن البعيدة عن البلل بكثرة ، بورنيش الأرضية ثم تليمه كالأرضيات الخشب ، فيكتسب لمعة محببة . وتعمل طبقة الورنيش هذه على حماية سطح البلاط من الانساخت ويقتصر تنظيفه اليومي على مجرد تليمه بفوطة ناعمة .

أما البلاط الململ أو شديد القذارة فيمكن تنظيفه بدعكه بقطعة من الحجر المخصص لهذا الغرض (حجر جلي البلاط) وفي حالة وجود بقع تدعك بالحجر ، أو تعالج بأحد المحاليل الكيميائية كحامض الأكساليك بعد تخفيفه بالماء حتى لا يضر الأيدي .

الحجر :

وقد قل استعماله حالياً في صناعة الأرضيات نظراً لغلو ثمنه ، ولكن قد نجده في بعض المنازل ، أو يستعمل في عمل السلالم والممرات ، كذلك يستعمل لتنظيف الأرفف والمناضد وبعض قطع الأثاث .

يعامل الرخام معاملة البلاط مع ملاحظة تجنب رطم أشياء ثقيلة عليه بما يؤدى إلى كسره . كذلك تتجنب استعمال المواد الخداشة أو المواد المذيبة في تنظيفه ، المواد الحمضية ؛ كالليمون والخل . لما تأثير سوءه على الرخام حيث تذيب الطبقة السطحية التى تتكون من كربونات الكالسيوم . لذلك نلاحظ عدم ترك مواد حمضية التأثير على الرخام فترة طويلة ، وقد يستعمل الليمون أو الخل لإزالة بقع الصدأ على الرخام وعندئذ يجب إزالتها بسرعة وغسله وتجفيفه . ترك الرخام مبتلاً بالماء فترة طويلة يذهب من لمعته ، لذلك يجب تجفيفه جيداً باستمرار .

ينظف الرخام يومياً بكنسه بفرشاة ناعمة لإزالة التراب . وقد يسمح بالماء ويخفف . أما تنظيفه الكلى فيكون بدعك بأحد مساحيق التنظيف الناعمة أو المربيع الخاص ، ثم غسله بالماء والصابون ثم يشطف جيداً ويخفف ، قد تدهن المناضد والأرصفة الرخام بقليل من الورنيش السائل ، ثم تلمع جيداً لإزالة أى أثر الورنيش .

الأخشاب :

يفضل استعماله في كثير من الحجرات لمنظره الجليل ولما يعطيه من دفء الحجرات بعكس البلاط والرخام . أخشاب الأرضية أنواع عديدة من أهمها :

(١) الخشب المادى أى ألواح الخشب (السويدى) بدون دهان .

(ب) خشب سويدى مدهون وورنيش .

(ج) خشب الباركيه بأنواعه المختلفة .

(د) خشب سويدى أو پاركيه مدهون بالبلاستيك .

أولاً : الخشب المادى

وهو أقل أنواع أخشاب الأرضية قيمة وأصعبها في المحافظة على نظافته ، ولذلك قبل استعماله جداً . ينظف يومياً بكنسه بالفرجوات الناعم لإزالة الغبار . أما أسبوعياً فينسل بالماء الدافئ والصابون مع استعمال فرشاة دلك البلاط ، مع ملاحظة أن يكون دلك الألواح في اتجاه لسيج الخشب نفسه حتى لا تجرح ألياف الخشب وتلف . يشطف بماء دافئ ويخفف جيداً .

ملاحظة : بقا الخشب مبلا لفترة يؤدي إلى انتفاخ ألياف الخشب وبالتالي إلى تشققه وتلفه .

ثانيا : الخشب السويدي الدهون والبروكيه

ويمتزان أكثر أنواع أخشاب الأرضية انتشاراً ، ويتميزان بلعة محبة وإن كانا يحتاجان لعناية فائقة ومجهود كبير للحفاظ على نظافتهما .

يكلس الخشب يومياً بالفرجون الناعم لإزالة التبار ، ثم يلع بقطعة لسيج صوفى ويكون الدهك على شكل دائرة .

يدهن الخشب بورنيش الأرضية الخاص مرة كل أسبوع أو مرة كل أسبوعين تبعاً لدرجة استخدام الحجره ، يترك الورنيش على الخشب فترة ، ثم يلع بالفروطة الصوف لإزالة أثر الورنيش ولإعطائه لمعة وبريقاً .

إذا انسخ الخشب بشكل واضح أو حدثت به بقع ، فيجب كشط الطبقة السطحية من الخشب وما عليها من ورنيش ، ثم إعادة طلائه بالورنيش من جديد . لكشط الخشب تستعمل آلة خاصة تدار باليد أو بالكهرباء وقد يكتفى باستعمال زيت التريتينا مع سلك كشط الباركيه الخاص .

ملاحظة : إذا توفرت آلة تليع الأرضيات الكهربائية فستعمل في دهن الخشب وتلميعه ، فهي توفر الكثير من الوقت والجهد ، كما أن نتائجها طيبة للغاية .

ثالثاً : الخشب المطل بطبقة من البلاستيك

ويكون إما من النوع السويدي (ألواح) أو خشب الباركيه ، لا يطل هذا النوع بالورنيش وإنما ينطى بطبقة من البلاستيك السائل ، هذه الطبقة من البلاستيك تحمي الخشب من البلل أو القذارة عموماً ، ثم هي تجعل تنظيفه والعناية به عملية سهلة . وأهم من كل هذا فإنها تعطي الخشب لمعة وبريقاً جذاباً .

ينظف الخشب المطل بالبلاستيك بتلميعه يومياً بضوطة ناعمة أو قطعة لسيج كتور . لتنظيفه تنظيفاً كلياً ، يفضل بالماء المذاب فيه قليل من المنظف (بديلات

الصابون) ، ثم يشطف ويجفف ، ثم يلمع بالقوطة الناعمة . تكرر هذه العملية مرة كل أسبوعين أو مرة كل شهر حسب الحاجة .

الأسقف والجدران

تختلف طرق العناية بالأسقف والجدران تبعاً للمواد المستعملة في طلائها وتغطيتها ، ويختلف الطلاء أو طرق تغطية الجدران تبعاً للإمكانات المادية المتوافرة للأسرة ، وتبعاً لرغبات وميول الأفراد . تختلف كذلك باختلاف نوع الحجر واستعمالها ، ويمكننا تقسيم الجدران تبعاً لذلك إلى :

- ١ — جدران مغطاة بالمصيص .
 - ٢ — جدران مغطاة بالجير ،
 - ٣ — جدران مغطاة بالقراء .
 - ٤ — جدران مغطاة بازيت : (أ) الزيت اللامع .
(ب) الزيت غير اللامع (المطف) .
 - ٥ — جدران مغطاة بالبلاستيك .
 - ٦ — جدران مغطاة بالمرايا .
 - ٧ — جدران مغطاة بالورق .
 - ٨ — جدران مغطاة بالرخام .
 - ٩ — جدران مغطاة بالقيشاني .
 - ١٠ — جدران مغطاة بالخشب .
- وفيما يلي طريقة العناية بكل نوع :
- الجدران المغطاة بالمصيص :

تنظف بإزالة الاتربة باستعمال الفرعجون الناعم . إذا ظهرت بها بقع فيمكن إزالتها بدعكها بورقة صنفرة ناعمة . يمكن غسل الجدران المصيص ، إذا احتاج الأمر ، بالماء والصابون ثم شطفها بقطعة لسيج مغموسة في الماء ، مع مراعاة ضرورة الإصرار في إتمام العملية .

الجدران المخططة بالجير أو الغراء :

تنظف بإزالة الاتربة أولاً بأول باستعمال الفرجون الخاص ، أما إذا انسخت وظهرت بها بعض البقع فيجب إعادة طلائها من جديد وذلك بإزالة طبقة الطلاء القديمة وإضافة طبقة أخرى جديدة . تحتاج الجدران المخططة بالجير أو بالغراء لإعادة يياضها مرة كل سنة أو كل سنتين حسب درجة استهلاك الحجرات ونظافة استعمالها .

الجدران المخططة بالزيت بنوعيه :

يزال النبار أولاً بأول . تفسل من آن لآخر بالماء البارد والصابون ثم تمسح وتجفف جيداً .

الجدران المخططة بالبلاستيك :

تلمع يومياً بفرطة ناعمة لإزالة النبار العالق بها . تفسل من آن لآخر بالماء والصابون ثم تشطف وتجفف ويمكن تلميعها بالبلاستيك السائل .

الجدران المخططة بالمرايا :

تزال الاتربة يومياً بفرطة ناعمة . تنظف أسبوعياً بغسلها بالماء المضاف إليه قليل من الإسبرتو أو بالاسبرتو فقط ، تجفف وتلمع بالورق أو بقطعة لسيج نيل (حتى لا تترك وبره على المرايا) .

الجدران المخططة بالورق :

يزال النبار يومياً بفرطة ناعمة . توجد بعض الأنواع التي ظهرت حديثاً يمكن غسلها بالماء والصابون وعندئذ تعامل معاملة الجدران المخططة بالزيت .

الجدران المخططة بالرخام :

تعامل معاملة الأرضيات الرخام .

الجدران المخططة بالبيتاشي :

وتكون عادة في الحمامات ودورات المياه . تنظف بغسلها بالماء والصابون

باستعمال لوفة ، وقد تستعمل مساحيق التنظيف لإزالة البقع . تشطف بالماء ثم تجفف جيداً . يجب الاهتمام بتنظيف مكان التصاق مرممات القيشاني ببعضها ببعض لأنها تكون عرضة لتجمع الغدازة .

النوافذ

تصنع النوافذ من إطار من الخشب أو المعدن ، ثم ألواح الزجاج الذي إما أن يكون زجاجاً شفافاً سادة ، أو زجاجاً مصنفراً ، أو عجبياً . يغطي الزجاج من الخارج الشباك الخشب (الشيش) ، وفي حالة عدم وجوده يستعان بالشيش المعدني ويركب من الداخل .

التنظيف اليومي للنوافذ :

يزال الثبار من النوافذ باستعمال فوطة أو فرجون قصير ليتخلل ثنائياً بالخشب ويسمح الزجاج من الداخل والخارج بفوطة ناعمة . أما الشيش المعدني فيمسح من الأتربة باستعمال فوطة ناعمة أو قد تستخدم ملحقات المسكنة الكهربائية لامتناس الأتربة من النوافذ .

التنظيف الأسبوعي للنوافذ :

يفسل خشب الشيش بالماء والصابون باستعمال الفرجون ، ثم يشطف ويجفف . بعد تمام جفافه يلمع بقطعة نسيج مغموسة في زيت التربنتينا أو الجاز . ينظف الإطار الخشبي المحيط بالزجاج كلها اتسخ بفسله بالماء والصابون ، إلا إذا كان مطلياً بالأكليه الأبيض ، فينظف بالأسيداج والماء ويشطف جيداً ثم يجفف . يلمع الإطار الخشبي بعد تمام جفافه بكريم تلميع الاثاث أو أحد الورنيشات الخاصة .

يلمع الزجاج بالماء والاسبرتو ، أو بمزيج تنظيف الزجاج الخاص ، ثم ينصف جيداً .

ينظف الشيش المعدني كلها اتسخ بمرسه بالماء والصابون ثم يشطف ويجفف ، قد يستعان على ذلك بارتداء جورب أو قفاز مستهلك في الأيدي ، فنمنس اليد

الين في الماء والصابون وتمرر على شرائح الشيش المعدني ، بينما تقوم اليد اليسرى ، في نفس الوقت ، بعملية التجهيف . وهي طريقة عملية توفر الكثير من الوقت وتمتلي نتائج جيدة .

الأبواب

تصنع الأبواب الخارجية عادة من الخشب المدهون بالورنيش ، وتصنع أبواب الحدائق ومدخل الممارات من الحديد المطروق والمدهون بطلاء زيتي . كما تصنع أبواب الحجرات والفراندات من الزجاج المحاط بإفريز من الخشب المطلي بالزيت .

تنظف الأبواب يومياً من الغبار ، وتنظف أسبوعياً كما في النوافذ . الأبواب الحديدية تلمسح بقطعة لسيج مغموسة في الجاز ، هذا إذا لم تكن مطلية بالزيت ، أما إذا كانت مغطاة بطبقة من طلاء زيتي فتنظف بحسب لون الزيت ، وتلمع بورنيش الآثاث .

مصادر الإضاءة

ويقصد بها النجف والأباجورات بأنواعها . يصنع النجف من مواد وغامات مختلفة لعل من أهمها ، النجف الكريستال — النجف المعدن — النجف البلاستيك — النجف الصيني أو الزجاج . أما الأباجورات فتتكون من القاعدة ثم الغطاء ؛ وتصنع قواعد الأباجورات من ، النحاس — الرخام — البلاستيك — الصيني — الفضة — الحديد المطلي — الخشب . . . وغيرها . ويصنع غطاء الأباجورة من أحد المواد الآتية ، القماش بأنواعه — الورق المقوى — البلاستيك — المعدن المطلي .. وغيرها .

ولتنظيف أى مصدر للإضاءة يزال الغبار باستعمال ريشة التنظيف أو ملحقات المسكنة الكهربائية . ويلاحظ مسح لمبات الكهرباء نفسها ، لأن تراكم الغبار عليها يضعف قوة الضوء الصادر منها .

أما التنظيف الكلى لمصادر الإضاءة فيكون أولاً ، برفع الاتصال الكهربائي

حتى تتجنب حدوث أى صدمة كهربية . ثم تفك كل الأجزاء التى يمكن فكها وإعادتها بسهولة ، وتنظف حسب نوعها كالآتى :

الكريستال : ينسل بالماء الدافئ المضاف إليه الاسبرتو وذلك لإزالة ما يتجمع عليه من بقع ، ولإعطائه لمعة وبريقاً . وإذا تمزق فك وحدات الكريستال فتمسح وهى مكاتها بقطعة من القطن مبللة بالإسبرتو . تجفف جيداً وتعاد إلى أماكنها .

تمسح لمبات الكهرباء بفرطة مبللة بالماء ثم تجفف . إذا وجدت قطعاً معدنية فتلعب حسب نوعها .

البلاستيك : ينسل بماء دافئ وصابون ثم يشطف ويجفف . يعاد إلى مكانه وتنظف باقى النجفة كما سبق ذكره فى الكريستال .

النجف المعدن : تفك كل الأجزاء الممكن فكها وتلعب بالصقال المناسب لنوعها ثم تعاد إلى أماكنها .

الصينى والزرجاج : يعامل معاملة البلاستيك .

قاعدة الأباجورة المعدن : تدهن بالصقال المناسب لنوعها ، إذا كانت فضة أو نحاساً أو غيره ثم تلمع جيداً .

قاعدة الأباجورة الصينى أو الزجاج أو البلاستيك : تمسح بقطعة لسيج مغموسة فى ماء وصابون ثم تشطف وتجفف .

قاعدة الأباجورة الخشب : تدهن بوريتش الأثاث وتلمع بفرطة ناعمة .

وقد تطل طبقة من البلاستيك لتطيها لمعة وعندئذ تلمع بالفرطة الصفراء .

الحديد أو المعدن المطفى : يسمح بفرطة مبللة بالماء والصابون مع مراعاة عدم الدلك بشدة حتى لا نزيل طبقة العلاء . يجفف جيداً وقد يلعب بصكريم أو وريتش الأثاث .

غطاء الأباجورة القماش : يزال ما عليه من غبار باستعمال فرشاة ناعمة . إذا

حدثت به بقع تمسح بالبزير مع وضع قطعة من النشاف من الداخل لامتصاص البزير المذاب فيه البقعة .

إذا كان النسيج من الأنواع التي يمكن غسلها دون الحاجة إلى صكها ، مثل النايلون أو الداكرون وغيرها .. فيمكن مسح غطاء الأباجرة بقليل من رغوة الصابون ثم شطفها وتجفيفها .

غطاء الأباجرة البلاستيك : يمسح من الداخل والخارج بالماء والصابون ، ثم بالماء ثم يجفف .

غطاء الأباجرة الورق : يزال ما عليه من غبار من الداخل والخارج ، بعض أنواع الورق يمكن غسلها كالبلستيك تماماً ، ولكن يجب التأكيد من إمكانية ذلك أولاً .

تمسح الأسلاك الموصلة للنجفة أو للأباجرة (بعد نزع الاتصال الكهربائي) بقطعة لسج مبللة بالماء ثم تجفف جيداً .

يجب الكشف عن سلامة التوصيلات الكهربائية من آن لآخر وإصلاح أو استبدال ما يستهلك منها .

تخفف مفاتيح النور حسب نوعها ؛ فإن كانت من البلاستيك تفضل بالماء والصابون ثم تجفف . وإن كانت من المعدن الأبيض فتدعك بالماء والإسفيداج ، أما إذا كانت من النحاس فقطع بصقال النحاس ، ويجب مراعاة الإقلال من الماء جداً عند تنظيف مفاتيح النور حتى لا تحدث صدمة كهربية لمن يقوم بالتنظيف .

فرش الأرض

تختلف فرش الأرض التي تشتمل في الحجرات المختلفة تبعاً لعدة عوامل لعل من أهمها : الإمكانيات المادية ، ونوع الحجرة وكيفية استعمالها ، كذلك توافر نوع معين من فرش الأرض ، ويمكننا أن نقسم فرش الأرض إلى :

١ - السجاد والبسط والكليم .

٢ - المصنع بأنواعه .

٣ - الحصير بأنواعه .

٤ - منتجات البلاستيك الحديثة .

• - المشايات اللوف .

وليس المجال هنا للفرقة بين تلك الأنواع المختلفة أو التمييز بينها وإنما يهمنا فقط طرق العناية بها وتنظيفها .

السجاد والبسط والكليم :

يزال الغبار منها يوميا وذلك باستعمال مكفسة السجاد الخاصة ، وتصنع عادة من قش الأرز ، ويلاحظ أن يكون الكنس في اتجاه وبرة السجادة . أما في التنظيف الأسبوعي فيرفع السجاد من مكانه إلى الفراشة أو الحديقة وينفض بحضرب السجاد على الوجهين . إذا توفرت مكفسة كهربائية فتستعمل أسبوعيا ولا داعي لرفع السجاد من مكانه . السجاد لا يحتاج لفصل طالما حافظنا عليه نظيفا ، وأزلنا أى بقعة تحدث به أولا بأول . إذا دعا الأمر لفصل السجاد فيمكن إرساله للمحلات المختصة بذلك ، أما إذا أريد غسله في البيت فيفصل بدلك السطح بقطعة لسج مغموسة في ماء دافئ مذاب فيه يشر صابون وقليل من التوشادر (أو بديلات الصابون) ، ثم شطفه بنفس الطريقة بماء بارد مضاف إليه قليل من الخل لإزالة الألوان . بعد ذلك يجفف بنفس الطريقة بقطعة لسج جافة لامتناع أى بلولة من السجاد . يترك في مكان هادئ حتى يجف تماما . يلاحظ أن دلك السجاد يكون في اتجاه الوريمة وأن تنظف السجادة جزءاً جزءاً حتى لا تترك كلها ليلة لفترة طويلة .

بعض قطع السجاد الصغيرة المصنوعة من القطن أو من بقايا الأقمشة أو من النايلون يمكن غسلها غسلا عادياً في ماء دافئ وصابون ثم شطفها بماء فاتر ، ثم تجفيفها . ويلاحظ في هذه الحالة ضرورة التأكد من ثبات ألوان السجادة أولاً .

المشمع بأنواعه :

ينظف يومياً بإزالة الفيار بفرشاة ناعمة ثم يلمع مثل الباركيه . ينظف أسبوعياً بأن يفسل بماء دافئ وصابون باستعمال إسفنجة ناعمة وأن يكون الدهك على شكل دائري . ثم يشطف بماء بارد ويجفف تماماً . بعد تمام جفافه يدهن بالزيتيش (ويفضل وزيتيش الأرضية السائل) ، يترك الزيتيش على المشمع فترة ، ثم يلمع جيداً بالقوط الناعمة أو بالموب إن وجدت .

الحصير بأنواعه :

يكنس يومياً لإزالة الاتربة، من آن لآخر يفسل الحصير بماء دافئ وضابون ثم يشطف بماء بارد مضاف إليه ملح لتقوية اليبار المصنوع منه الحصير . يترك ليتساقط منه الماء ثم يجفف . يلاحظ عدم تقع الحصير فترة طويلة في الماء فهذا يضعف اليبار .

فرش الأرض البلاستيك :

وتوجد على شكل مربعات البلاط وتلتصق متجاورة لتغطي مساحة معينة ، أو تكون على شكل المشمع بألوانه المختلفة . في كلتا الحالتين تعامل معاملة المشمع .

المشايات اللوف :

وتستعمل لمسح الأرجل عند عتبة الباب ، أو يستعمل النوع الخفيف منها لفرش المرات . وهي تنشرب الكثير من الاتربة ، ولتنظيفها تقلب على ظهرها ويصنط عليها بالأرجل فيساقط ما بها من غبار . إذا اتسخت يمكن غسلها بنقعها في ماء دافئ وصابون ، ورجها عدة مرات حتى يتخللها الماء والصابون ، يغير الماء عدة مرات حتى تنظف تماماً . تشطف ويصنى ما بها من ماء ، وتترك في مكان هادئ حتى تجف تماماً .

الأثاث

إذا أردنا التكلم عن طرق العناية بأثاث البيت ، فلا بد لنا من محاولة تقسيم المواد التي تدخل في صناعة الأثاث ثم معالجة كل نوع على حدة . ويمكننا تقسيم الأثاث إلى :

١ - أثاث من الخشب بأنواعه المختلفة :

| | |
|--------------------|-----------------|
| (١) خشب موجنه | (ب) خشب أرو |
| (ج) خشب زان | (د) خشب ورد |
| (هـ) خشب سيكامور | (و) خشب أبتوس |
| (ز) خشب موسكى | (ح) خشب أبيض |

وغيرها من أنواع الاخشاب المختلفة .

عند استعمال هذه الاخشاب فى صناعة الأثاث تطلّى أو تلمع بطبقة من الورنيش الخاص ، أو تدهن باللاكيه كما فى خشب الموسيقى ، أو الخشب الأبيض . وقد ينفى الأثاث الخشبي بطبقة من الفورميكا .

٢ - أثاث منجذ : ويكون التجديد بالقطن ، أو باستعمال السوست ، أو يستعمل المطاط أو الكاوتشوك فى حشو الأثاث المنجذ . وينفى الأثاث المنجذ بالفرش أو بالضمع ، أو بالجلد .

٣ - أثاث من الخيزران أو البامبو : ويستعمل غالباً فى المدخل ، أو فى الحدائق والفراندات ، وإن وجدت بعض الحجلات الكاملة من البامبو ؛ كحجلات المائدة ، أو حجلات الأطفال .

٤ - أثاث من الحديد المطروق : وتصنع منه الكراسى والمناضد ، وبعض الأرفف وغيرها . تلمع الأثاث ، ويكون عادة مدهونا بطبقة من اللاكيه بألوان مختلفة .

٥ - أثاث من البلاستيك : وهو حديث الظهور فى الأسواق ، صنعت منه بعض الكراسى والمناضد والأرفف . بل ظهر فى الخارج أثاث لبيت كامل بما فيه من جدران وأسقف وأثاث كلها من البلاستيك . يستعمل البلاستيك كطلاء خارجى للأثاث الخشبية مما يعطيها لمعة وصيانة . كذلك استعملت جبال البلاستيك المختلفة

الألوان ، في عمل كراسي ومناحيد وبعض قطع الأثاث الخفيفة . والتنظيف اليوى
لاى من هذه الأثاثات ينحصر في إزالة الغبار ، وتلميعها تلميعاً سطحياً .
أما التنظيف الكلى فيختلف تبعاً للمادة المستعملة .

فبالنسبة للأخشاب المدهونة بالورنيش : تدهن بورنيش الأثاث مع الدهك
لإزالة أى بقع بها ، يترك الورنيش عليها فترة ثم يلمع بقطعة ناعمة ، وإذا وجدت
بها قطع معدنية كالمقابض والأيدى فقلع حسب نوعها ، الأثاث الخشب المظلى
بطبقة من البلاستيك يلمع بدون استعمال الورنيش أو يدهن بالورنيش الخاص .

الأخشاب المدهونة باللاكه : تفسل بالماء والصابون (بديلات الصابون)
ثم تشطف وتجفف ، مع مراعاة عدم الدهك بشدة حتى لا نزيل طبقة الدهان ،
تلمع بعد ذلك بكريم الأثاث . أما اللون الأبيض ، فيفسل بالماء والإسبيداج ،
لأن الصابون يعمل على إصفرار اللون الأبيض ، تشطف جيداً بالماء ثم تجفف
وتلمع كالسابق .

الأخشاب المغطاة بالفورميكا : يمكن غسلها بالماء والصابون ثم شطفها
وتجفيفها .

الأثاث المنجد : يجب المحافظة عليه من الاتساخ لأنه يصعب تنظيفه . ويحسن
عمل كسوة خارجية من البلاستيك الشفاف ، أو من قماش يسهل غسله وكيه .
كما يجب المحافظة على الأساس المنجد من سوء الاستعمال فتجنب الوقوف على
الكراسى المنجدة ، أو وضع أشياء ثقيلة عليها مما يفقد شكلها وتضطر لإعادة
تنجيدها ، يجب الاهتمام بإزالة الأتربة وخاصة من الأركان والثنايا ، ويفيد جداً
استعمال المسكنة الكهربائية لأنها تمتص ما بداخل القطعة المنجدة من أتربة .

إذا كانت الطبقة الخارجية للأثاث المنجد من المشمع ، فيمكن غسله بالماء
والصابون ثم شطفه وتجفيفه . وإذا كانت من الجلد فتدهن بورنيش من لون
مناسب وتلمع جيداً للتخلص من أى أثر للورنيش . أما إذا كانت من القماش
فتنظف تنظيفاً سطحياً بالبخير . وقد تستعمل رغوة الصابون الجافة مع فرشاة

ناعمة ، والدهك بخفة ، مع العمل بسرعة حتى لا يمتص القماش الرغوة . تزال
الرغوة ويجفف مكانها وتترك في مكان هادئ حتى تجف تماماً .

أثاث الخيزران أو البامبو : يحافظ عليه من حرارة الشمس الشديدة فهي
تؤدي إلى جفافه وتشققه . ينسل من آن لآخر بالماء الدافئ والصابون مع استعمال
فرشاة ناعمة ومراعاة الدهك في اتجاه ألياف الخيزران ، ثم يشطف بماء بارد ،
ثم يجفف ويترك في مكان هادئ حتى يجف تماماً . يمكن تليجه بوريش الأثاث
لإعطائه لمعة ووقايته من الآتربة .

إذا كان الخيزران مدحونا باللاكيه فيعامل معاملة اللاكيه .

أثاث من الحديد المطروق (فير فورجيه) وغالباً يدهن بطبقة من اللاكيه
وعلى ذلك يعامل معاملة اللاكيه في تنظيفه .

أثاث البلاستيك : تتجنب استعمال الماء الساخن والمواد المذيبة في
تنظيفه . ينسل بماء دافئ وصابون ثم يشطف ويجفف ، غالباً لا يحتاج إلى طليح .

أثاث منطى بالبنور أو الزجاج : يحافظ عليه من الكسر ، وينظف بالماء
المصفاً إليه قليل من الإسبرتور ثم يجفف ويلح .

المرايا : تنظف كالبنور ، والزجاج مع المحافظة على خلفية المرأة من البلولة
حتى لا تنظف . يعاد طلاء المرأة كلما احتاج الأمر .

البراويز والصور

فلما تظلو حجرة من حجرات البيت من بعض الصور ، وتختلف طريقة
تنظيف الصور تبعاً لنوع البرواز المستعمل . أما العناية بالصور فتتلخص
في الآتي :

١ - تزال الآتربة من واجهة الصورة وخطفها أولاً بأول .

٢ - يجب التأكد من سلامة خيط تعليق الصورة ومئاته ، وأن ينسير
مكان إرتكازها من قرة لأخرى .

- ٣ - الصور المكشوفة ، أى بدون زجاج ، تسمح بفرجون لأعم وتجنب لمسها بالأيدي حتى لا تنسخ ،
- ٤ - ينظف برواز الصورة من آن لآخر تبعاً لنوعه كالآتى :
- البرواز المذهب : يمسح بقطعة مبللة بالماء وقليل من التوشادر لتهيئة اللون المذهب ، يجفف ويلمع . يعاد طلاء البرواز كلما احتاج الأمر .
- البرواز الخشب : يدهن بورنيش الأثاث ويلمع بفرطة ناعمة .
- البرواز المعدن : ينظف حسب نوعه ويستعمل الصقال أو المزيج المناسب لنوع المعدن مع مراعاة تنظيف أثر الصقال جيداً .
- البرواز القطنية : ينظف بالفرجون ثم يمسح بقطعة نسيج مغموسة فى البزينة يترك فى مكان هادئ حتى تطاير رائحة البزينة ،
- البرواز الجلد : يدهن بورنيش الأحذية من لون مناسب ، يترك فترة ليتشرب الورنيش ثم يلمع جيداً .

الفصل الثامن

تنظيف حجرات المنزل

وبعد أن اتفهمنا من معرفة طرق تنظيف كل محتويات المنزل ، سنستعرض في هذا الفصل الخطوات التي تتبع عند تنظيف كل حجرة على حدة . هذا التسلسل في الخطوات جاء نتيجة لدراسات عملية ، ومقارنة طرق مختلفة في سبل الوصول إلى أسهل وأسرع تلك الطرق . وقد تختلف الظروف في بعض الأسر مما يحتم ضرورة تغيير هذا النظام ، ولكن نتائج الأبحاث العملية أثبتت أن تخطيط وتنظيف وترتيب الحجرات المختلفة في البيت على النحو التالي ، يؤدي إلى أحسن النتائج وأمرها .

وعند الكلام عن تقسيم الأعمال المنزلية ، أوضحنا أن حرفة البيت توزع وتقسيم هذه الأعمال على أيام الأسبوع بما ينفع وطاقته على العمل وما يتسع له وقتها . وقد تتبع الأسرة إحدى طريقتين :

(أ) أن تنظف كل حجرات البيت تنظيفاً يومياً ، وتنظف حجرة واحدة منها تنظيفاً كاملاً .

(ب) أن تنظف كل الحجرات تنظيفاً يومياً ، على أن ينظف جزء واحد أو قطعة اثاث واحدة في كل حجرة تنظيفاً كلياً .

التنظيف اليومي لحجرة النوم :

١ - تفتح النوافذ والستائر .

٢ - ترتب الملابس على المشجب ، ويجمع ما يراد غسله منها .

٣ - يهوى فرش السرير إما بوضعه على حافة النافذة أو على كرسيين متقابلين ، يفضل تريض فرش السرير للشمس كلما أمكن .

٤ - يكفن السجاد وكذلك الأرضية .

٥ - يزال الغبار من النوافذ والاثاث .

٦ - يعاد ترتيب السرير .

٧ - تلمح الأرضية إن كانت مدهونة .

٨ - تعلق النوافذ وتسدل الستائر .

طريقة ترتيب السرير :

١ - تفرد الملاء على السرير بحيث تتدل من الجوانب ، مع ملاحظة وضع الطرف ذى الثنية العريضة جهة الرأس ، والطرف ذى الثنية الرفيعة جهة الأرجل ، (تسمى هذه الملاء ملاء الفرش) .

٢ - توضع الوسائد فى مكانها .

٣ - تفرد ملاء الغطاء وتميز بأنها أطول من ملاء الفرش ، وعادة تكون مطرزة . تفرد بحيث تملأ حوالى نصف متر فوق الوسائد ويكون التطريز جهة الوسائد وظهر الملاء لأعلى .

٤ - تفرد البطاطين أو اللحاف أو الكوفرة ، حسب الفصل من السنة ، بحيث تصل إلى ثلثى الوسائد . يقب طرف الملاء الزائد من الجهة العليا (الطرف المطرز) على البطانية .

٥ - يطوى الجزء المتدلى من الملاء جهة الأرجل تحت الحشية (المرتبة) ، ثم يطوى الطرفان الجانبيان مع ملاحظة تكوين أركان منتظمة على شكل مثلث .

٦ - يفرد مفروش السرير بحيث يتدل من الجانبين أو من ثلاثة جوانب حسب نوع السرير .

٧ - توضع الوسائد الصغيرة .



(شكل ٢٣) وكى السرير بعد ترتيبه

يلاحظ عند ترتيب السرير أن تحاول المشتتة تقليل عدد مرات الدوران حوله وذلك باتباع الطريقة المبسطة وهي : أن تبدأ العمل من أحد الجوانب ، توضع الملاءات والياضات اللازمة على كرسى مجاور ، على أن تطوى طويا عند السكى . تؤخذ الملاءة الأولى ويفرد نصفها ، تسوى أركان النصف العلوى ثم الزكن الأسفل من السرير ، تكرر العملية مع ملاءة النطاء وكذلك البطاطين ثم مفرش السرير . تجهز الوسائد وتوضع على الجانب المفروش من السرير . هتدئذ تنقل إلى الجهة الأخرى من السرير وتكرر نفس الطريقة مع وضع الوسائد مكانها . هذه الطريقة توفر الكثير من الخطوات والوقت فيمكن القيام بها في ظرف ثلاث دقائق .

التنظيف الأسبوعي لحجرة النوم :

تحتاج حجرة النوم لعناية فائقة في تنظيفها تنظيفا أسبوعيا . وفيما يلي ترتيب طريقة التنظيف :

- ١ - يهوى فرش السرير والحشايا في الشمس إن أمكن ، ويكون ذلك في الفرائدة أو في الحديقة على حبال أو على كراسى مرتفعة حتى يتغللها الهواء .
- ٢ - ترفع السجاجيد وتنقل إلى الخارج ، كذلك تنقل قطع الزينة ، وقطع الأثاث السهلة الحمل .

٣ - - تنفض الستائر وترفع لأعلى .

- ٤ - ينظف السقف والجدران حسب نوعها مع مراعاة الاهتمام بالأركان والزوايا .

٥ - تنظف النوافذ والأبواب .

- ٦ - تنظف ملة السرير حسب نوعها ، فإن كانت من المعدن تدهن بالجاز ، وإن كانت من الخشب فترش بمسحوق مبيد الحشرات .

٧ - تسكنس الأرض وتترك الحجرة حتى يجف الغبار .

- ٨ - تنظف قطع الأثاث الصغيرة وقطع الزينة خارج الحجرة كذلك تنفض السجاجيد والحشايا .

٩ - تنظيف المرايا الموجودة بالحجرة ، وكذلك البلور الذى ينطى بعض قطع الاثاث إن وجد .

١٠ - تماد الحشايا ويكمل فرش السرير .

١١ - تمسح الأرض أو تلمع حسب نوعها .

١٢ - يلمع أثاث الحجرة ويماد كل شئ إلى مكانه ، أو يغير من نظام وطريقة ترتيب الحجرة حسب الرغبة .

١٣ - تغلق النوافذ وتسدل الستائر . ترش الحجرة بالقليل وتغفل .

تنظيف حجرة المائدة

التنظيف اليومي :

١ - تفتح النوافذ وترفع الستائر .

٢ - تكس الأرضية أو تلمع حسب نوعها .

٣ - يزال الغبار من الاثاث وقطع الزينة الموجودة بالحجرة .

٤ - يغير ماء الزهور ويماد تفسيقها .

٥ - تغلق النوافذ وتسدل الستائر .

التنظيف الاسبوعي :

١ - تفتح النوافذ وتنفض الستائر وترفع .

٢ - ينقل إلى خارج الحجرة كل ما يمكن حمله ، مثل الكراسى والسجاجيد

وقطع الزينة من زهريات وخلافه .

٣ - ينظف السقف وكذلك الجدران ،

٤ - تنظف النوافذ والأبواب .

٥ - تنظف البوفيات من الداخل ويماد ترتيبها .

٦ - تكس الأرضية وتدهن بالورنيش إن كانت من الخشب أو المشمع .

٧ - تنظف القطع الموجودة خارج الحجرة .

٨ - يلمع أثاث الحجرة .

٩ - تماد المفارش وقطع الزينة وما يوجد من قطع الاثاث في الخارج .

- ١٠ - تلمع الأرضية أو تمسح حسب مادتها .
 - ١١ - يعاد السجاد إلى مكانه .
 - ١٢ - تعاد قطع الزينة إلى أماكنها ويعاد تنسيق الزهور في الزهريات إن وجدت .
 - ١٣ - تغلق النوافذ وتسد الستائر .
 - ١٤ - ترش الحجرة بالغليظ وتغلق .
- ملاحظة : قد لا يتسع الوقت لتنظيف أحراج القنينة بما فيها في نفس يوم تنظيف الحجرة ، فيخصص لذلك موعد آخر .

حجرة الصالون والمعيشة

التنظيف اليومي :

- ١ - تفتح النوافذ وترفع الستائر .
- ٢ - تكتس الأرض على حسب نوعها .
- ٣ - تنظف قطع الزينة وتزال أعقاب السجائر من الطفايات ثم تنسل .
- ٤ - يزال الثبار من على الأثاث ويلمع .
- ٥ - تغير مياه الأزهار ويعاد تنسيقها .
- ٦ - ترتب المفارش وقطع الزينة في أماكنها .
- ٧ - تلمع الأرضية إذا احتاج الأمر على حسب نوعها .

التنظيف الأسبوعي :

- ١ - تفتح النوافذ وترفع الستائر بعد تنظيفها أو تفك لتفصل إذا احتاج الأمر .
- ٢ - تنقل قطع السجاد إذا كانت صغيرة ، وكذلك قطع الأثاث الخفيفة إلى خارج الغرفة .
- ٣ - تنقل قطع الزينة والمفارش والزهريات إلى خارج الحجرة .
- ٤ - تنظف الجدران والسقف على حسب نوعها بالفرجون الخاص (رأس المبد) أو بالمكنسة الكهربائية إذا وجدت .

- ٥ - تنظيف النوافذ والأبواب على حسب نوعها .
- ٦ - تكتس الأرضية وتدهن بالورنيش إن كانت من الخشب أو المشمع .
- ٧ - تنفض السجاجيد وقطع الأثاث الموجودة خارج الحجرة .
- ٨ - تنظيف قطع الزينة والمفارش والطفائيات وغلافه .
- ٩ - يزال النبار من على الأثاث ويلصق جيداً .
- ١٠ - تنظيف المرايا إن وجدت .
- ١١ - تلمع الأرضية أو تمسح حسب نوعها .
- ١٢ - تماد قطع الأثاث والسجاجيد إلى أماكنها .
- ١٣ - تماد المفارش وقطع الزينة والطفائيات إلى الحجرة وترتب في أماكنها .
- ١٤ - يعاد تلميع الأجزاء الظاهرة من الأرضية .
- ١٥ - تغلق النوافذ وتسدل الستائر . ترش الحجرة بالفليت وتغلق .

حجرة الحمام

التنظيف اليومي :

- ١ - تفتح النوافذ .
- ٢ - ينظف المراض والحوض والبانيو والفتيشاني إن وجد .
- ٣ - تغسل الصبانة ويرتب الصابون ، وتنظف الفوط في أماكنها أو تستبدل إذا احتاج الأمر .
- ٤ - تنظيف الأرضية على حسب نوعها .
- ٥ - تصب مادة مطهرة مثل حامض الفنيك في المراض والحوض .

التنظيف الأسبوعي :

- ١ - تفتح النوافذ وترفع الستائر لتجف .
- ٢ - تنقل القطع الصغيرة من أدوات حلاقة أو صابانات إلى الخارج بعد تنظيفها . كذلك تنقل الشماعات وسبت الغسيل وكل ما يمكن حمله .

٣ — تنظف الجدران والسقف من الاتربة .

٤ — تنظف النوافذ والأبواب .

٥ — ينظف المراض بدعك بالفرجون الخاص باستعمال بدلات الصابون ومساحيق التنظيف (فيم أو غيره) ، مع مراعاة دعك السلطانية من الداخل والخارج ، كذلك ينظف المقعد الخشبي .

٦ — ينظف الحوض والبانيو بنفس الطريقة وقد يستعمل زيت البترول لإزالة اللون الأصفر من البانيو . تدعك صنابير المياه حسب مادتها .

٧ — يدعك القيشاني بالماء والصابون ومسحوق التنظيف ، ثم يشطف ويجفف .

٨ — تنظف المرايا والأرفف .

٩ — تنظف الأرضية حسب مادتها .

١٠ — تماد كل الأدوات التي سبق حملها خارج الحمام إلى أماكنها .

١١ — نصب مادة مطهرة في المراض والبالوعات .

١٢ — توضع قوط نظيفة في الحمام .

المطبخ

التنظيف اليومي :

ينظف المطبخ أكثر من مرة يومياً ، فينظف بعد إعداد وجبة الإفطار ، ثم بعد إعداد وطهو الغذاء ، كذلك بعد العشاء ، وعلى ذلك يمكننا تلخيص خطوات تنظيف المطبخ كالآتي :

١ — يفرغ صندوق القمامة وينظف .

٢ — ينظف الموقد والحوض والرخامة والصيانة ، وهذه الخطوة تكرر وفق ما يقتضى الأمر عدة مرات يومياً .

٣ — تغطى الأطعمة المكشوفة أو توضع في ثلاجة أو دولااب .

- ٤ - يزال البهار من النوافذ والدواليب والمناضد . يسمح أثاث المطبخ بفرطة مبتلة بالماء ثم يجفف .
- ٥ - تنظف الأرضية حسب نوعها .

غسل وإنهاء الأدوات بالمطبخ

يعتبر غسل وإنهاء الأدوات في المطبخ ضمن الأعمال اليومية لربة البيت . ويجب أن تراعى ربة البيت اتباع أساليب تبسيط خطوات العمل ، لتوفير الوقت والجهد . وأفضل طريقة لذلك هي وضع ماء الأنسل الساخن في إناء عميق ومعه المنظف المستعمل ، وفي إناء آخر يوضع ماء ساخن للشطف ، تفضل هذه الطريقة لما توفره من كمية المنظف . وكذلك في كمية الماء المستعمل . وتتلخص هذه الطريقة في الخطوات التالية :

- ١ - تفرغ الأوعية من كل ما بها من فضلات الطعام ، وينقع ما به فضلات محرقة أو ملتصقة .
- ٢ - توضع الأوعية المراد غسلها على يسار المشتغلة ، ويوضع إناء الماء أمامها .
- ٣ - تغسل الأكواب والفناجين أولاً ، ويستحسن تخصيص لوفة للأكواب غير لوفة الأطباق . ثم تغسل باقى الأدوات مع ملاحظة غسل التنظيف منها أولاً يليه الأقل نظافة .
- ٤ - تشطف الأدوات في الماء الساخن ، ثم توضع على يمين المشتغلة في وضع يسمح بتصفية الماء منها .
- ٥ - تغسل الفضية بنفس الطريقة .
- ٦ - تجفف جميع الأدوات والفضية جيداً وتعاد لاما كسها .
- ٧ - ترص الأطباق في الأماكن المخصصة لها ، وهي إما رشاقة الأطباق (مطبقة) ويفضل النوع المغفل ، أو دواليب خاصة ، يفضل أن تكون قريبة من مكان الغسل .

٨ - يفضل ، في حالة انتشار أى مرض معد ، أن تصنف نسبة من مادة مطهرة كبريتات البوتاسيوم لماء شطف الأواني .

التنظيف الأسبوعي :

- ١ - تفتح النوافذ وترفع الستائر إن وجدت .
- ٢ - تنقل الأدوات الصغيرة التي يمكن حملها إلى خارج المطبخ .
- ٣ - تنظف الجدران والسقف على حسب نوعها .
- ٤ - تكفى الأرضية .
- ٥ - تنظف النوافذ والأبواب ثم يعاد فرش الأرض وقد ترش بمبيد حشري .
- ٦ - تنظف الدواليب من الداخل والخارج حسب مادتها وترتيبها الأدوات .
- ٧ - تنظف المناخد وما بها من أدراج .
- ٨ - ينظف الموقد تنظيفاً أسبوعياً .
- ٩ - تماد الأدوات الصغيرة وتنسل جيداً وتجفف ، أو تنظف على حسب نوعها وتماد إلى أماكنها .
- ١٠ - ينظف الحوض والرخامة بالوقه والقيم مع الدهك ، كذلك تنظف العبائة .
- ١١ - تنظف الأرضية تنظيفاً كلياً حسب نوعها .

ملاحظة :

يراعى عند ترتيب دواليب المطبخ أن توضع الأدوات التي يكثر استعمالها من الخارج ، أما الأدوات التي لا تستعمل كثيراً فتوضع في الداخل حتى يسهل على المشتتة أخذ ما تريد من الأدوات بسهولة . عند ترتيب أواني الطهي النحاسية أو الألومنيوم توضع القطع الكبيرة التي يقل استعمالها في الأرض السفلى ، أما الأواني الصغيرة التي يكثر استعمالها فتوضع في الأرض العليا ، لأن هذا يسهل أخذها واستعمالها .

طرق عملية للتخلص من الروائح

غير المرغوب فيها في المنزل

إن المحافظة على رائحة جو سحيرات المنزل نية طيبة خالية من نواتج الطبخ أو غيره مما يسبب روائح غير مرغوب فيها في المنزل ، من العمليات المنزلية الهامة التي يجب على كل ربة بيت أن تهتم بها ، وتعلم الطرق العملية للتخلص من تلك الروائح . وإليك بعض التماذج :

• يمكنك إزالة رائحة البصل أو الثوم من أصابعك بعد الطبخ ، يدحك أطراف الأصابع بالملح تحت ماء بارد .

• طريقة أخرى لإزالة رائحة الثوم من الأصابع ، هي أن تدهكي أصابعك جيداً بقطعة بطاطس نيئة أو مجموعة من عروق المقدونس ، ثم تغسل غسلاً عادياً بالماء والصابون المعطر فتزول الرائحة .

• لإزالة رائحة البصل من سكاكين المطبخ تدحك بقطعة بطاطس نيئة ، تمرر السكين في قطعة بطاطس نيئة عدة مرات .

• للتغلب على رائحة الجبىرى أثناء سلقه يضاف معه بعض أوراق الكرفس الأخضر .

• للتخلص من رائحة السمك المتخلفة في طاسة التحمير تغسل جيداً بالماء والصابون مع استهلاك اللوفة ، ثم يوضع بها قليل من الخل وترفع على النار حتى يبدأ الخل في الغليان . تشطف جيداً ثم تجفف .

• للتخلص من رائحة السمك من أطباق الغرف ، يضاف مقدار قليل من محلول التوشادر لماء الفسل ثم تشطف وتجفف .

لو تخلفت رائحة بصل أو ثوم في حلة ، توضع كمية من الردة وترفع على النار مع التقليب حتى تبدأ في الاحتراق ، تلقى الردة ويسل الإناء ويجفف فتختفي الرائحة غير المرغوب فيها .

• إذا أردت الاحتفاظ بسمك طازج في التلاجة ، فيجب تنظيفه وتجفيفه

ثم وضعه في أكياس من النايلون مع إسكام ربطها ، ثم توضع في الثلاجة ، هذا الإجراء يمنع انتشار رائحة السمك ، أو اختلاط رائحته مع رائحة الأطعمة الموجودة في الثلاجة . يحفظ السمك في أبرد مكان في الثلاجة لحين استعماله .

• التغلب على رائحة الكرب أو القرنيط أثناء الطهو ، يضاف الماء الساخن بعض أوراق عروق الكرفس فهذا يقلل من الرائحة ولكن لا يغير من الطعم .

• للتخلص من أى رائحة تملق بالمناخل السلك أو المصافي ، تغسل في ماء ساخن . يضاف إليها مقدار من كربونات الصوديوم ، أو قليل من الصودا (إذا لم تكن من الألومنيوم) ثم تشطف عدة مرات وتجفف .

• إذا كان المطبخ رديء التهوية وانتشرت رائحة الطعام في أرجاء المنزل ، جربى وضع بعض فصوص القرنفل في مقدار كوبين من الماء وارفعيه على النار وتركه يغلي فترة ربع ساعة ، فصاعد رائحة القرنفل وتطلى على رائحة الطعام .

• للتخلص من رائحة الثوم أو السمك من جز المنزل بعد الطهو ، ضعى قليلا من البخور أو فصوص المسكة على نار هادئة وأتركى الرائحة تنتشر في الحجرات .

• يجب تهوية حجرات المنزل يوميا وللمساح للهواء أن يتجدد ، ويفيد جدا تركيب مروحة من النوع الطارد على شباك المطبخ ، مما يساعد على طرد الروائح المنبعثة من عمليات الطهو أولا بأول ، وعدم تعريضها لهواء الحجرات الأخرى .

الآمان بالمسكن

لتوفير حياة آمنة بالمنزل يجب ان يعرف كل فرد من أفراد الأسرة المسئولية الملقاة على إعاقةه ويتماون مع باقى الأفراد على منع الحوادث داخل المسكن وذلك بملاحظة الآتى :

١ - معرفة العوامل التى تساعد على الآمان كضرورة معرفة الطرق الصحيحة فى استعمال الأدوات الحديثة الكهربائية وغير كهربائية كالبوتاجاز ومواقد غاز الانتصباح والثلاجات والأفران والسخانات والفصالات وغير ذلك ويمكن معرفتها من السكتيب الذى يوزع مع الآلة عند شرائها وتنفيذ ما به من تعليمات حتى تضمن عدم وقوع حوادث .

٢ - يجب أن نعمل على إصلاح ما قد تلف داخل المسكن مباشرة دون تأخير كتغطية الأسلاك الكهربائية المكشوفة أو حدوث ماس كهربائي أو التخلص من مسار ظهر في الأثاث .

٣ - يجب ملاحظة عدم إلقاء أعقاب السجائر وعيدان الكبريت المشتعلة على الأرض أو السجاد أو التدخين في السرير قبل النوم حتى لا تسبب في حدوث حريق .

٤ - ترتيب المنزل من الأمور الهامة في إيجاد الأمان به وذلك بملاحظة وضع المواد القابلة للاشتعال بعيداً عن النيران ووضع المبيدات الحشرية بعيدة عن مكان حفظ الطعام والأدوية بعيدة عن أيدي الأطفال .

النقطة الواجب مراعاتها في المسكن لتوفير الأمان به :

١ - العناية بالتوصيلات الكهربائية وذلك بتركيب الأسلاك داخل الجدران والسقف قبل عملية البناء لتكون مغطاة .

٢ - يجب ملاحظة وضع الفيشات الكهربائية بعيدة عن متناول الأطفال أي على ارتفاع مناسب حتى لا يضعوا أصابعهم الصغيرة بداخلها .

٣ - يفضل أن تكون التوصيلات الصحية ظاهرة أي تركيب المواسير خارج الحائط حتى يسهل معرفة أي عطب بها وبذلك يسهل إصلاحه لأنها لو كانت في الداخل تتدرب المياه في الجدران عند حدوث أي عطب دون رؤيته مما يعمل على تلف الجدران والسقف .

٤ - يجب أن يكون سور الفراندات مناسباً في الارتفاع حتى لا يسقط الأطفال منه .

٥ - يجب الكشف عن الأساسير في حالة وجوده وذلك عن طريق تبليغ الشركة المختصة .

النقط الواجب مراعاتها عند ترتيب الآثاث لتوفير الأمان بالمسكن :

- ١ - عدم وضع كراسى بالفرائدات عند وجود أطفال .
- ٢ - عدم وضع سرير أو كرسي أو أرائك تحت النوافذ مباشرة حتى لا يتعرض الأطفال للسقوط في حالة الشغال الأم أو المربية .
- ٣ - عدم وضع قطع الآثاث ذات الزوايا المدية في طريق الطفل حتى لا تؤذي عند سقوطه عليها .
- ٤ - أن تكون الأسرة ذات ارتفاع مناسب حتى لا يضر الطفل إذا ما سقط من فوقها .
- ٥ - الأباجورات والأدوات الكهربائية تكون بعيدة عن متناول يد الأطفال .
- ٦ - تحفظ أنبوبة البوتاجاز داخل دولاب صغير وكذلك أنبوبة السخان حتى لا يتمكن الأطفال من فتحها .
- ٧ - يجب أن تكون الصيدلية المنزلية على ارتفاع لا يمكن يد الطفل الوصول إليها مع ملاحظة كتابة الاتيكيت على كل زجاجة .
- ٨ - وضع المبيدات الحشرية وكذلك محلول صودا الفسيل بعيداً عن متناول الأطفال .
- ٩ - وضع السكاكين وأمواس الحلاقة في أماكن مرتفعة لا تصل إليها يد الأطفال .

النقط الواجب على ربة المنزل مراعاتها :

- ١ - عند استعمال موقد البريموس يجب ألا يملأ بالبتروول بل يكفي بملء ثلثيه حتى لا يتعرض للانفجار .
- ٢ - عند الطهو يجب أن تكون أوعية الطعام الساخن بعيدة عن متناول يد الطفل .
- ٣ - عند استعمال الماء والصابون أو الورنيش في تلميع الأرضية يجب

إزالة آثار الصابون بالماء جيداً وتجهيزها وكذلك تليغ الأرضية من الوريش جيداً حتى لا تسبب في انزلاق المارة عليها .

٤ — عند كسر إناء زجاجي أو صيني يجب التخلص منه تماماً ومن البقايا المتناثرة على الأرض .

٥ — عند استعمال المكواة الكهربائية يجب ملاحظة وضعها بعيدة عن الأطفال وكذلك وضعها على حامل ، أما في حالة استعمال المكواه ذات المخزن فيجب إطفاء النار تماماً بعد الانتهاء من الكي .

٦ — ملاحظة قفل أنابيب البوتاجاز بعد الانتهاء من الاستعمال مباشرة .

٧ — الصيانة الدورية المستمرة لأدوات وأجهزة المنزل كهربائية وغير كهربائية .

إبادة الحشرات

تتم كل محافظة بنظافة شوارعها وحدائقها والمحافظة على جمالها ، وذلك اهتماما منها بمظهر المدن والشوارع ، وبصحة الأفراد ، ومنع توالد الحشرات التي قد تسبب أخطارا صحية على السكان ، ويوجد بكل محافظة قسم خاص مسئول عن توجيه الجمهور وإرشاده إلى الطرق الصحيحة للتخلص من القمامة والعمل على منع توالد الحشرات. ومن واجب كل أسرة أن تعتبر نظافة الحى الذى تسكنه مسئولية تقع على كل فرد فيها ، وأن تعمل مجاهدة على مساعدة بلدية المدينة فى المحافظة على نظافة وسلامة الحى .

ولعل أول خطوة فى هذا السبيل ، اتباع الطرق السليمة فى التخلص من القمامة ، وإبادة الحشرات ومنع تكاثرها ، سواء فى البيت أو فى الشوارع .

وللتخلص من القمامة فى البيت يجب أن تلتقى الفضلات أولا بأول فى صندوق القمامة الخاص ، ويكون له غطاء محكم لعدم تسرب الروائح أو تجمع الحشرات كالذباب وغيره ، ويستحسن وضع صندوق القمامة خارج المسكن ، وأن نتم بتنظيفه من آن لآخر وذلك بفعله بماء ساخن وصابون ، ثم تجفيفه ، ثم وضع مادة مطهرة به مثل الجاز أو برمنجنات البوتاسيوم ، أو أحد المبيدات الحشرية ، يمر الشخص المسئول لجمع القمامة يوميا ، وذلك نظير أجر شهرى تدفعه الأسرة . تجمع القمامة على عربات كبيرة لتنقل إلى أماكن خاصة لفرزها ثم حرقها .

تزود بعض المباني الحديثة بنظام خاص لجمع القمامة ، فتخصص حجرة كبيرة أسفل المارة تخرج إليها ماسورة ضخمة ، تتشعب تلك الماسورة إلى فروع بعدد شقق المبنى ، وتنتهى كل شعبة بفتحة على المطبخ ، وتنفذ من داخل المطبخ بباب محكم تتخلص كل أسرة من القمامة بوضعها فى الفتحة الموجودة بمسكنها ، فتجتمع القمامة فى أسفل المارة حيث تجمع يوميا .

ومن أهم وسائل إبادة الحشرات عدم ترك أى بقايا مكشوفة فى البيت ، كذلك عدم إلقاء أى فضلات أو مياه فى الشوارع . وعلى كل أسرة أن تهتم بنظافة ما يحيط بمسكنها من مناوور أو شوارع حتى لا تتراكم بها أى قاذورات مما يؤدى إلى توالد وانتشار الحشرات .

وسنعمل فيما يلى طرق إبادة بعض الحشرات المنزلية كالعراصير والنمل وخلافه ، وكيفية محاربة توالدها أو تكاثرها فى المنزل .

البعوض

حشرة ضارة ، ناقلة لعدوى بعض الأمراض كالملاريا ، يكثر إنتشاره حول المستنقعات والبرك وفى الأماكن الرطبة ، والأشجار الكثيفة ، والنباتات المتسلقة ، وقرب مجارى الأنهار والترع ، وكذلك حول صناديق القمامة المكشوفة ولتخلص من البعوض يتبع الآتى :

- ١ - تقليم الأشجار الكثيفة والحشائش الطويلة .
- ٢ - تروم البرك والمستنقعات ، أو يرش على سطحها مبيد حشرى أو جاز .
- ٣ - عدم ترك مياه راكدة مثل طفح المجارى أو تجمع مياه المطر أو النشع أيام الفيضان ، ورش الجاز فوقها إن وجدت .
- ٤ - عدم ترك القمامة مكشوفة بل تحتفظ فى صندوق مغلق مع تنظيفه من آن لآخر ووضع مادة مطهرة به .
- ٥ - يجب وضع سلك ضيق على النوافذ خاصة فى الأماكن التى يكثر فيها البعوض كالأرياف والأماكن الرطبة .
- ٦ - رش المنازل بمحلول الـ د . د . ت كل ستة أشهر أو كل سنة وذلك بتقديم طلب للجنة المختصة بوزارة الصحة فتتولى القيام بهذه العملية .
- ٧ - رش حجرات المنزل بمحلول الفلبيت يومياً .

الذباب

ويشتهر أخطر الحشرات على الصحة العامة ، إذ أنه ينقل كثيراً من الأمراض كالحميات ، وأمراض العيون وغيرها من الأمراض المعدية ، والذباب سريع التكاثر

خاصة في فصل الصيف يتجمع الذباب في الأماكن القذرة وحول القمامة ،

طرق التخلص من الذباب :

١ - عدم ترك القمامة مكشوفة .

٢ - النظافة المستمرة في المنزل وخاصة نظافة المطبخ فيجب تنظيفه ومسحه يومياً .

٣ - عدم ترك بقايا أطعمة مكشوفة .

٤ - تهوية حجرات المنزل المختلفة وكذا المطبخ يومياً .

٥ - رش حجرات المنزل بمحلول الفليت يومياً .

النمل

يكثر وجوده في أماكن تخزين الأطعمة ، وخاصة الأطعمة الحلوة المذاق ،
ينقل من مكان إلى آخر على شكل قوافل يبلغ طولها أحياناً أكثر من ١٠ أمتار
يتجمع في الشقوق والفتحات في الحائط ، وفي أماكن الزرع .

طرق إبادة النمل :

١ - توضع بوردرة ال د. د. ت على فوهة هش النمل ، وعند فتحات
المنزل الخارجية كأعتاب الأبواب والشبابيك .

٢ - ينظف دولاب حفظ الأطعمة باستمرار ويرش بمسحوق ال د. د. ت
في الأركان ، وتحفظ الأطعمة في برطمانات وزجاجات نظيفة من الخارج حتى
لا يتجمع النمل عليها .

٣ - وضع أرجل المنضدة أو الدولاب في صفائح صغيرة مملوءة بالماء
وطيه قليل من الجاز حتى لا يتسلق النمل عليها .

العراص

حشرة سوداء يكثر ظهورها في الأماكن الرطبة المظلمة مثل تحت الأحواض
أو في شقوق الحوائط والاثاث ، أو دورات المياه خلال البلوعات ، وتظهر
غالباً في الليل ويمكن التخلص منها كالآتي :

١ - سد الشقوق في الحوائط .

بعض الأمراض المعدية كالطاعون . يمكن التخلص منها كالآتي :

- ١ — تنظيف الحيوانات كالقطط والكلاب التي تعيش بالمنزل بنسلها دائماً .
- ٢ — يجب تهوية فرش الأسرة والبياضات وتريضها الشمس كلما أمكن .
- ٣ — قرش أماكن تواجد البعوض بمساحيق إبادة الحشرات أو المركبات الخاصة .

البقي :

يكثر وجوده في ثنایا حشایا الأسرة أو شقوق الأثاث، والحائط، والسقف، ويظهر غالباً في الليل ، يتغذى على دم الإنسان ، يزيد انتشار البقي في الأماكن الحارة وقليلة التهوية .

طرق إبادة البقي :

- ١ — يجب تهوية الأسرة يوميا وتريض فرشها الشمس كلما أمكن .
- ٢ — سد أى شقوق أو فضحات يمكن أن يتجمع بها البقي .
- ٣ — رش الأماكن التي يكثر فيها ببودرة الـ د. د. ت. ، وزيت البترول والفسطة أو تستعمل المستحضرات الخاصة .

الفئران :

يكثر وجودها في الأماكن المهجورة القذرة، تنقل بعض الأمراض كالطاعون. تسبب تخريباً في قطع الأثاث أو الكتب حيث تتغذى عليها . يمكن التخلص منها بالطرق الآتية :

- ١ — سد الشقوق الموجودة بالجدران بالأسمنت .
- ٢ — عدم ترك الأطعمة مكشوفة، والتخلص من أى فضلات أو بقايا أطعمة.
- ٣ — استعمال المصيدة بوضع أطعمة شهية بها .
- ٤ — وضع بعض المستحضرات الخاصة لقتل الفئران على بعض الأطعمة. ووضعها في أماكن تواجدها مع ملاحظة وضعها مساء ورفعها في الصباح خوفاً على الأطفال .

العناية بالملابس والمفروشات

تتم كل ربة بيت بمظهرها ومظهر أفراد أسرتها ، كذلك بمظهر بيتها . لذلك تتم بالمحافظة على نظافة ملابس أفراد أسرتها ومفروشات بيتها . وتعد عملية غسل ملابس ومفروشات الأسرة وكما ، من أهم مسئوليات ربة الأسرة ، سواء قامت بتلك العمليات بمفردها أو باستعمال بعض الآلات الحديثة أو بالاستعانة بمساعدة خارجية .

وتنظم ربة الأسرة مواعيد وطريقة غسل الملابس والمفروشات تبعاً لظروفها وإمكاناتها الخاصة . فقد تخصص يوماً من أيام الأسبوع الغسيل ، وتخطط لذلك بأن تطهى كمية طعام كافية في اليوم السابق حتى تنفرغ ليوم الغسيل ، كذلك فهي تجمع الملابس والمفروشات المراد غسلها في اليوم السابق ، وتجهزها ومعدّها ، وتنقع ما يجب نقعه منها لاختصار الوقت والمجهود في يوم الغسيل .

اعداد الملابس للغسيل

- ١ — تجمع الأنسجة المختلفة للغسل قبل زيادة انساخها حتى لا تضطر الدعك بشدة ، أو استعمال مواد كيميائية مما قد يؤثر على النسيج نفسه .
- ٢ — تففض القطع من الأتربة جيداً .

٣ — تزال أى بقع يصعب إزالتها بالغسل العادى ، مثل الصدأ أو الحبر وغيرها أما البقع التى تزول بالغسل فتعمل علامة حرها بخيط من لون يخالف اللون القطعة نفسها ، مع مراعاة ثبات لون الخيط المستعمل . وذلك حتى تسهل روية مكان البقعة أثناء الغسل ودعكها جيداً .

- ٤ — تحاط أى قطوع حتى لا تتدفع أثناء الغسل ، كذلك تركب الأزرار الناقصة .

٥ - - يسم الغسيل تبعاً لنوع النسيج وكذلك تبعاً لدرجة النظافة .

٦ - تنفع الانسجة القطنية والتيلية البيضاء والملونة ، على أن تكون ألوانها ثابتة ، في ماء بارد ويضاف إليها كمية مناسبة من مسحوق التنظيف (بديلات الصابون) . ينقع الغسيل طوال الليل ، أو عدة ساعات قبل الغسيل حسب ما يتسع له الوقت .

مراحل الغسل :

يحسن البدء في عملية الغسيل في وقت مبكر من النهار حتى يتسنى تجفيفه وجمعه في ضوء الشمس . ولنفس هذا السبب يفضل غسل القطن التي تحتاج لفترة طويلة في التجفيف أولاً . ويجب أن ترتب مراحل الغسل بحيث يمكن الاستفادة من كل الوقت ومن كل الماء والصابون المستعمل؛ فثلاً تبدأ بالانسجة التي تحتاج لإفلاء ، وفي فترة غليان هذه القطن تغسل مجموعة أخرى من الملابس. كما يمكن غسل القطن الأقل قدارة أولاً حتى يتسنى استعمال ماء غسلها في غسل مجموعة أخرى .

تتبع طريقة الغسل المناسبة لنوع النسيج من حيث درجة حرارة الماء ، ونوع المنظف ، وطريقة المعاملة سواء كان بالدعك أو بالضغط ، كما تستعمل طرق التقوية المناسبة لنوع النسيج ووزنه واستعماله . ويختلف عدد مرات الغسل تبعاً لدرجة اتساخ الانسجة ، ويجب أن تتم عملية الغسيل تحت إشراف ربة البيت حتى تهمل توجيهاتها فيما يتعلق بطرق معاملة كل من الانسجة .

الغسل بالفضالة الكهربائية :

وقد انتشر استعمالها في كثير من البيوت بأحجام مختلفة وبمميزات متنوعة ، وتبع انتشار الفضالات الكهربائية تغيير في نظام يوم الغسيل في الأسرة ، فلم يعد من المهم تحديد يوم خاص للغسيل ، بل تحاول ربة البيت تجميع فصيل الأمر على دفعات تناسب سعة الفضالة ، بحيث تجمع في كل مرة مجموعة من الانسجة التي تتطلب معاملة واحدة في الغسل .

تقوم ربة الأسرة بعملية الغسل في أيام عدة أسبوعياً أو حسب ما تملى به الظروف .

الاهاء الانسجة المختلفة :

يشمل لإنهاء الانسجة مرحلتين هما ، عملية التقوية ، وعملية الكي والطي أو الجندرة . ويتم تقوية الانسجة غالباً في آخر مرحلة من مراحل الغسل ، وتستعمل مادة التقوية المناسبة لنوع النسيج واستعماله ، كذلك تستعمل مواد التقوية بدرجات تركيز تختلف تبعاً لاستعمالات القطع المقواه ، فمثلاً تقوى الستائر بنشاً عتف ، بينما تقوى المفارش بنسب أكثر تركيزاً . وهى ربة البيت الاستفادة من ماء التقوية في عدة قطع ، وكذلك بأن تقوى القطع التى تتطلب تقوية مركزة أولاً ، ثم يستعمل نفس ماء التقوية لقطع تتطلب تقوية خفيفة .

تغسل الانسجة تبعاً لونها في المكان المناسب ؛ فيفضل لشر الانسجة القطنية البضاء في الشمس ، بينما يفضل لشر الملونات في تيار هوائى بعيداً عن الشمس . وإذا تيسر وجود جهاز تجفيف ، في المنزل فيستغنى عن مرحلة النشر ، ولكن يفضل ، حتى مع وجود جهاز تجفيف ، أن تمرض الملابس والبياضات من آن لآخر للهواء وأشعة الشمس حسب لونها .

يراعى عند لشر الملابس والبياضات أن يكون مكان النشر نظيفاً ، وتفضل الأحيال والمشابك البلاستيك لهذا السبب فهى سهلة التنظيف ولا تترك آثاراً بالانسجة .

تجمع الانسجة المراد كيا مباشرة قبل تمام جفافها ، لتكون مندادة مما يسهل عملية الكي ، أما باقى النسيل فيترك ليم جفافه تماماً ثم يجمع .

تطوى القطع التى لا تحتاج إلى كي ، مع العناية بفردا جيداً أو تستعمل الجندرة للقطع المسطحة ، تجزى القطع المراد إرسالها للكي خارج المنزل وذلك بعدها وتدوين عدد القطع ونوعها . أما القطع التى ستكون في البيت فتجوز لذلك بتدبيتها إن كانت جافة ؛ ثم تجزى مكان الكي والبده في العملية . غالباً توجل

عملية كي الملابس والمفروشات ليوم آخر غير يوم الغسيل نفسه ، لضيق الوقت ، ولعدم إرهاق ربة البيت .

يراعى اتباع الطرق الصحيحة للكي بما يتفق مع نوع النسيج واستعماله ، فتستعمل درجات الحرارة العالية في كي الأتقان والأتال ، بينما يفضل كي الحرير والأصواف بمكواة هادئة ، كما يراعى كي الألوان القائمة على الظهر حتى لا تظهر بها لمة . كذلك يكوى الصوف على الظهر مع استعمال شاشة منداة بالماء . يراعى في كي أنسجة التريكو ، الصوفية أو الحريرية أو القطنية استعمال الضغط فقط في الكي حتى لا تفقد القطع شكلها . بعض الأنسجة لا تحتاج للكي نهائيا مثل النايلون والداكرون وغيرها .

تطوى القطع أو تعلق حسب نوعها ، ويماد كل شيء إلى مكانه .

الاستعداد للسفر

كثيرا ما تنظر العائلة إلى ترك المسكن لمدة طويلة ، السفر صيفاً أو شتاء لقضاء عطلة طويلة ، أو خارج القطر لظروف خاصة. لذلك يجب على ربة المنزل أن تكون على علم تام بما يجب أن تقوم به قبل السفر فيما يتعلق بالمحافظة على أثاث البيت ومفروشاتة .

وفيما يلي بعض النقاط الهامة التي يجب اتباعها قبل مغادرة البيت لفترة طويلة:
الستائر : تنزع من على النوافذ وتغسل وتلشر حتى تجف تماماً وتحفظ بدون كي في الدولاب الخاص .

البياضات والمفارش : تغسل وتلشر حتى تجف تماماً ثم تكرر وتحفظ بدون كي حتى لا يصفر لونها .

البطاطين والكوفرات : تهوى جيداً وإذا كانت تحتاج إلى غسل فنغسل وترك حتى تجف تماماً ، توضع الكوفرات في دولاب البياضات ، أما البطاطين فتوضع في أكياس من النايلون ومعبأة قليل من النفتالين أو مسحوق د . د . ت . حتى تحفظها من المثة .

الحشايا والمخدات : تنفض من الأتربة وتجمع معا وترش بمبيد حشري ، ثم تغطى بملاء قديمة حتى لا يتراكم عليها التراب .

الصين : يجمع الصين والبلور سواء كان أدوات تناول طعام أو قطع زينة ، ويغسل جيداً ويجفف ثم يرتب في الدولاب الخاص .

الصور : تجمع الصور وتوضع في مكان أمين وتغطى بملاء قديمة حتى تظل نظيفة .

الساجيد : تنظف جيدا ثم ترش بالنتقالين أو مسحوق ه . د . ت . ثم تلف على عصا بشكل اسطوانى .

الفضية : تنظف وتوضع فى العلب الخاصة المبطنة بالقطنية ، أو توضع فى علب خاصة كل نوع على حدة مع العناية فى ترتيبها حتى لا تختش ، وقد يساعد لف كل قطعة منها فى ورق شفاف أو ورق جرائد ثم وضعها فى العلب .

الاثاث : ينظف تنظيماً كلياً ويرش بمسحوق مبيد للحشرات ثم يغطى الاثاث المنجد بالملاءات المستصلحة جيداً .

وللجانب هذه الاحتياطات الخاصة بأثاث البيت ، هناك عدة إجراءات هامة يجب اتباعها قبل السفر :

١ - يجب على الأسرة أن تخطر هيئة المواصلات السلكية واللاسلكية عن مدة التغيّب عن المنزل وذلك فى حالة وجود تليفون .

٢ - التنبيه على كل من تتعامل معهم الأسرة مثل اللبان ، والبدال ، والخباز ، وبائع الجرائد ، وغيرهم ، بعدم توريد أى طلبات لحين إخطار آخر .

٣ - إخطار ساعى البريد بالعنوان الذى يمكنه تحويل رسائل الأسرة عليه .

٤ - إخطار إدارة الكهرباء والغاز لقطع التيار الكهربائى عن المنزل لحين عودة الأسرة ، خاصة إذا كانت مدة تغيّب الأسرة ستطول .

٥ - إبلاغ قسم البوابيس التابع له السكن عن مدة التغيّب حتى يكون المنزل تحت إشراف ومسئولية رجال الأمن .

٦ - تسديد أى فواتير أو أقساط مستحقة خلال مدة تغيّب الأسرة .

أما قبل مغادرة البيت مباشرة فيجب على الأسرة :

١ - التأكد من غلق محبس المياه ، وسد جميع البالوعات بإحكام لعدم تسرب أى حشرات خلالها .

- ٢ - تفريغ التلاجة وتنظيفها تنظيفا كليا وتركها مفتوحة .
- ٣ - نزع أكياس الكهرباء الرئيسية في المنزل .
- ٤ - غلق صناديق الغاز أو البوتاجاز بإحكام .
- ٥ - التأكد من إحكام غلق جميع الأبواب والنوافذ .
- ٦ - رش أركان الحجرات والأرضيات ، وكذلك مدخل المنزل بمسحوق مييد الحشرات .
- ٧ - إحكام غلق الباب الخارجي .

الفصل التاسع

تجميل البيت

تناولنا في الفصل السابق طرق العناية بأثاث البيت ومفروشاتته وتمرصنا لكيفية تنظيف وترتيب الحجرات المختلفة في البيت . ولن يكتمل جمال البيت وتهينته ليكون المأجاً والملاذ لأفراده ، وليكون الجنة التي يسعى إليها كل فرد في الأسرة بمد هناك العمل ، والسكد والكفاح في سبيل العيش خارج البيت ، لن تكتمل البيت هذه المرافقات إلا باستعمال بعض المكملات أو وسائل تجميل الحجرات بطرق أنيقة بسيطة تضفي على البيت جمالا وتزيده بهجة وهندوء .

وإذا تكلمنا عن ماهية وسائل تجميل الحجرات نجدها كثيرة ومتعددة ، ونجد منها ما يناسب كل حجرة ، وكل طراز ، كذلك ما يناسب ميزانية الأسر المختلفة ويرضى الأذواق المتباينة .

وقبل الإسهاب في أنواع المكملات وطرق استعمالها ، هناك بعض القواعد والشروط العامة التي يجدر بنا مراعاتها عند اختيار هذه المكملات واستعمالها ، ولعل من أهم هذه القواعد ما يأتي :

١ - يجب أن يكون لكل قطعة تجميل هدف واضح تشتري من أجله وتستعمل لتحقيقه . فلا نقف قطع التجميل أو التحف والفازات مجرد ترميمها وتكديسها في حجرة من الحجرات . فالبعض ليس متحفاً أو معرضاً للتحف . وقد يؤدي الإكثار من التحف والقطع الفنية إلى نتيجة عكسية ، فتغطي شعوراً بالحدادة والتفاخر بالمقدرة المالية ، بصرف النظر عن الذوق السليم .

٢ - عند انتقاء أو اختيار تحفة فنية أو قطعة لتجميل حجرة من الحجرات نراعي مناسبة هذه القطعة للكان الذي ستوضع فيه ، وذلك من حيث الحجم ، والطراز ، واللون . فثلاً لا نضع قاعة ضخمة الحجم على منضدة صغيرة ، أو لستعمل صورة صغيرة الحجم فوق قطعة أثاث كبيرة .

٣ - يجب الحذر من تقليد القطع الفنية التالية الثمن ، وذلك بالشراء من أماكن موثوق بها ، حتى لا يدفع المشتري أكثر مما ينبغي - ولا يتوقف جمال القطعة على غلاء ثمنها ، أولائها تحفة نادرة ، بل يتوقف على طريقة تصميمها وجودة صنعها ومظهرها العام .

٤ - تختار القطعة المناسبة لنوع الحجر واستعمالها .
وتستعمل المسكلمات للأغراض التالية :

- (أ) جذب النظر لمكان معين في الحجر .
 - (ب) إضافة لون مغاير لمجموعة ألوان متشابهة في مكان واحد .
 - (ج) توازن ترتيب معين في قطع الأثاث .
 - (د) لتعطى شعوراً بالراحة والهدوء .
 - (هـ) لغرض نفى أو لاستعمال معين .
 - (و) لمجرد إضافة قطعة جميلة تزيد من جمال الأثاث في الحجر .
- والمسكلمات أو الإكسسوارات أنواع عديدة يدخل تحتها :

الصور - الزهور - المرايا - التماثيل - الزهريات - التسمندان - أطباق الزينة -
الاباجورات - المحددات المتناثرة - الأرفف الصغيرة - الكتب والمجلات -
العلماطيق - الساعات - المناضد الصغيرة - أسماك وطيور الزينة - و . . . الخ .
ولا يتسع المجال هنا للأفاضة في كل من هذه المسكلمات واختيارها وطرق استعمالها . وسنكتفي بمناقشة استعمالات نوعين فقط منها هما الزهور والصور .

الزهور

وتعد من أهم وسائل تجميل البيت ، فالزهور ونباتات الظل ، تعنى على البيت بهجة وحيوية حيث أنها عنصر طبيعي حتى يظهر جماله إلى جانب قطع الأثاث والفرش . وقبل أن نتناول طريقة تنسيق الزهور في الحجرات المختلفة ، سنستعرض بعض القواعد العامة للعناية بالزهور المقطوفة .

١ - يحسن شراء الزهور قبل تمام نضجها مما يطيل مدة بقائها سليمة صالحة

للإستعمال . وتشتري الزهور حديثة العطف وقد تشتري من مكان زراعتها مباشرة فتأكد من ذلك .

٢ - يחדش ساق الزهرة وتزال الأوراق من الثلث الأسفل منه . وذلك لمساعدة الزهور على امتصاص الماء من الزهرة .

٣ - بعض الزهور تعامل بشمس طرف الزهرة في ماء مغلي ثم في ماء بارد ؛ كما في الورد وألوانوليا وأللالوكا والداليا والزينيا وغيرها .

٤ - يلاحظ عدم تكديس الأزهار في إناء واحد مما يعوق عملية الامتصاص ويؤدي إلى سرعة فساد الماء .

٥ - تملأ الزهرية بالماء بحيث تنفخ أطراف كل الزهور في الماء . ولا داعي لارتفاع الماء أكثر من ذلك مما قد يؤدي لتعفن سيقان الأزهار .

٦ - عند قطع أطراف الزهور للأطوال المطلوبة تستعمل آلة حادة ، ولا تقطع باليد مما قد يؤدي إلى تلف وتهشم خلايا الساق ويعيق وصول الماء للزهرة . تنفخ أطراف الزهور السابق ذكرها في ماء بهخن قبل استخدامها في التنسيق .

٧ - لا داعي لتغيير ماء الزهرية يوميا مما قد يتلف التنسيق المنظم وتعطر لإضاعة الوقت في إعادته ، ويمكن إضافة كمية من الماء الجاري في الزهرية حتى تتأكد من تجديد الماء الموجود فيها .

٨ - نقل الزهريات ليلا لمكان رطب كالحمام مثلا ينعش الزهور ويعطيها حيوية ، خاصة في أيام الصيف الحارة .

٩ - إذا أخرجت الأزهار من الزهرية لفترة تزيد عن خمس دقائق ، فيلزم عمل قطع جديد في نهاية الساق .

١٠ - يجب إزالة الأوراق والزهور الذابلة من التنسيق يوميا حتى يظل المنظر العام جميلا ناضرا .

١١ - يضاف للأزهار التي على وشك الذبول قليل من النشا فتستعيد صلابتها واستقامتها بضعة أيام أخرى .

١٢ - لمنع ذبول الأزهار يضاف ماء الزهرية مقدار ملعقة سكر ، أو قطعة لحم نباتي ، أو ملعقة كربونات صوديوم فينبعث الزهور مثل الداليا والأراولة لمدة عشرة أيام . كما أن إضافة قرص أسبرين ، أو ملعقة من محلول برمنجنات البوتاسيوم المخفف بنسبة واحد في الألف تمنع ذبول زهرة القرنفل والجلاديوس والأبصال .

١٣ - توجد بعض المركبات الكيميائية التي تشتري خصيصا لحفظ الأزهار المقطوفة من الذبول . تتركب هذه المركبات من :

| | | |
|-------------------------|-------------------------------|---------------|
| Pot. Aluminium Sulphate | ملعقة شاي شب البوتاسيوم | $\frac{1}{4}$ |
| Sod. Hypochlorite | ملعقة شاي تحت كلوريد الصوديوم | $\frac{1}{4}$ |
| Ferric Oxide | ملعقة شاي أكسيد حديدك | $\frac{1}{4}$ |
| | ملعقة شاي سكر | ٢ |

تضاف إلى جالون ماء وتخلط به الزهريات ، ولا حاجة لتغيير الماء يوميا .

طرق تنسيق الزهور

يعتبر تنسيق الزهور فن وعلم له أصوله وقواعده ، وزاد الاهتمام حديثا بهذا الفن ، فأصبح يدرس في مراحل مختلفة من التعليم ، بل وألشئت له مدارس خاصة تعمل على نشر وتدريس أصول وقواعد هذا الفن . وسنحاول فيما يلي تلخيص بعض الآراء التي وصل إليها الدراسون والباحثون في هذا الميدان . وإذا تكلمنا عن فن تنسيق الزهور وجب علينا الإشارة بما اليابانيين من فضل وأسبقية في الاهتمام بدراسة فن تنسيق الزهور . بل ومن اليابان خرجت معظم قواعد التنسيق المعمول بها حاليا في جميع أنحاء العالم .

وتتلخص قواعد تنسيق الزهور في ثمانى نقاط أساسية هي :

١ - الشكل العام للتنسيق Design

عند عمل تنسيق لمجموعة من الزهور يجب وضع الزهور والأوراق بطريقة نحقق بها شكلا معينا ، قد يكون دائرة ، أو مثلثا متساوي الساقين ، أو مثلثا قائم الزاوية ، أو نصف دائرة ، وهكذا . . . يتكون هذا الشكل عن طريق ارتفاع

الزهور ، وأحجامها ، كذلك الأوراق المستمدة وعلاقة كل ذلك بالإناء المستخدم في تنسيق الزهور .

٢ - التوازن Balance

وهو طريقة تجميع الأزهار والأوراق في إطار الشكل العام المختار ، فيجب أن توضع بطريقة توحي بالتوازن وجمال التوزيع . وعادة يوجد نوعان من التوازن :

(١) التوازن المتماثل : إذا تخيلنا خطاً وهمياً يمتد من منتصف الزهرة نجد تماثلاً تاماً بين الجانبين ،

(ب) التوازن غير المتماثل : إذا تخيلنا خطاً وهمياً يمتد من منتصف الزهرة نجد اختلافاً بينا في شكل كل قسم ، ومع ذلك لشعر بتماثل ظاهري في تأثير كل قسم . فمثلاً قد يتماثل فرع أخضر طويل مع زهرة كبيرة الحجم قصيرة الساق مما يعطي توازناً للشكل العام ... وهكذا .

٣ - اللون Colour

ويعتبر من أهم مقومات تنسيق الزهور ، وعند الكلام عن الألوان يجب أن نضع في الاعتبار ألوان الزهور إلى جانب ألوان الأوراق والسكان المصاحبة لها . وقد يعمل تنسيق من ألوان متجانسة أو من ألوان متضادة حسب الرغبة . فالألوان الفاتحة مثل الأحمر والأصفر والبرتقالي تغطي شعوراً بالبهجة والمرح ، بينما الألوان البني والبنفسجي والأزرق الفاتح تغطي تأثيراً هادئاً رزيناً .

٤ - نقطة التركيز Focal point

وتسمى أحياناً البؤرة ، أو قلب التنسيق ، وهي النقطة التي تلتقي فيها كل الاعناق . والمكان الذي نضع فيه أهم الأزهار أو أكثرها جمالاً إما بالنسبة للون أو الحجم أو الشكل .

٥ - التناسب Scale

ويقصد بالتناسب هنا مناسبة أحجام مكونات التنسيق بعضها لبعض . ثم حجم

التنسيق كله بالنسبة للإتاء ، ثم تناسب التنسيق والإتاء مع المكان المحيط به .

٦ - الإيقاع Rhythm

وينتج الإيقاع من الشعور بالحركة المستوحاة من مواضع الأزهار والأوراق ، فوضع بطريقة إنسيابية تساعد على انتقال العين بنعومة وبالتدرج خلال مكونات التنسيق من نقطة التركيز إلى الخارج وبالعكس .

٧ - التكوين Composition

وهو تجميع وسائل تجميل مختلفة مع الزهور ، كوضع تمثال وسط التنسيق أو بالقرب من الزهرة ، أو وضع التنسيق أمام لوحة أو صورة معينة فيكون التنسيق مع هذه الوسائل إطاراً جميلاً موحداً .

٨ - الخط Line

ويحدد اتجاه العين عند النظر إلى التنسيق ، فكل زهرة وكل فرع توضع بحيث تقود العين إلى اتجاه سائد في التنسيق . ويحدد نوع الزهور وأحجامها ، إلى حد كبير ، الخط السائد في التكوين . قد يكون الخط المستعمل أفقياً أو رأسياً أو منحنيًا .

خطوات تنسيق الزهور

يتكون تنسيق الزهور من :

١ - الإتاء .

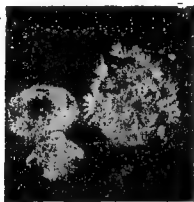
٢ - المثبت .

٣ - الزهور والأوراق .

أولاً : أواني تنسيق الزهور

وتختلف في الشكل والحجم واللون ، كما تختلف في مادة الصنع ؛ فبعضها من الكريستال أو السيراميك أو الفخار . وقد اتسع مجال الاختيار في الأواني المستعملة لتنسيق الزهور ، فأصبح من الممكن استغلال أى إتاء مهما كان نوعه أو شكله أو لونه على شرط أن يناسب الغرض المطلوب . فقد تستعمل طفاية سجاثر لتنسيق بعض الزهور الصغيرة ، أو يستعمل طبق خشاف هادى لترتيب تنسيق لمائدة

وهكذا... ويوضح الشكل التالى إثناء من الفخار يستعمل أساساً كسفارة للدواجن، عملت به بعض القلوب واستعمل كزهرية جميلة. وبالمثل يمكن استعمال براد شاي أو دورق، أو أى إثناء يرى المنسق صلاحيته للاستعمال على أن يضع فى اعتباره عدة نقط أهمها :



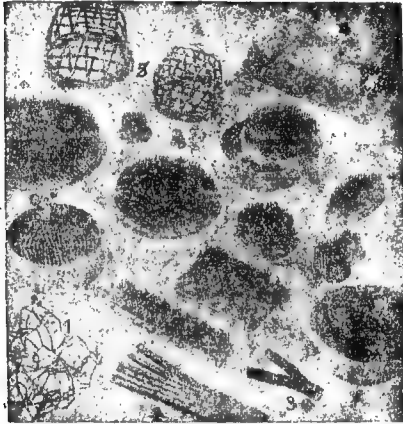
(شكل ٣٤) سفلة الدواجن مستعملة كإثناء للزهور

- ١ - مناسبة حجم وشكل الإثناء للزهور المراد تنسيقها . كذلك بالنسبة للسكان الذى يوضع فيه .
- ٢ - البعد عن الألوان ذات الألوان الصارخة أو النفوس الكثيرة مما قد يعطى على جاذبية الأزهار نفسها .
- ٣ - صلاحية مادة الإثناء لوضع الماء به دون أن يصدأ أو يرشح .

لأنها : المثبتات

عند عمل أى تنسيق يستلزم الأمر تثبيت الأزهار فى وضع معين أو التحكم فى اتجاهها . وتستخدم لذلك وسيلة لتثبيت الأزهار فى الإثناء فى الوضع المطلوب. والمثبتات أنواع مختلفة منها : المثبت الإبرى ، أو المثبت الشبكى ، أو المثبتات ذات القلوب ، أو المثبت الإسفنجى ، وقد يستعاض عن المثبتات ببعض فروع الأشجار أو سيقان الزهور نفسها ، كذلك يمكن استعمال البلاستيك (الصلصال) لتثبيت بعض الزهور ذات السيقان الرفيعة . وتتميز المثبتات بثقل وزنها مما يساعد

على ثبوت التنسيق والتحكم في اتجاه الزهور . والشكل التالي يوضح الأنواع المختلفة للثباتات .



(شكل ٣٥) أنواع المثباتات المختلفة

- ١ - مثبت بأكس
- ٢ - مثبت من حاد النبات
- ٣ - مثبت من جذع شجرة
- ٤ - مثبت إسفنجي
- ٥ - مثبت ذو ثقوب
- وأشكال مختلفة من المثبت الأبري

النتائج : الأزهار والأوراق

لعمل أى تنسيق يجب :

أولاً : تحديد الشكل العام للتنسيق ؛ ويتكون أى تنسيق عادة من ثلاثة أطوال مختلفة من الزهور والأوراق . ونبدأ الطريقة اليابانية في التنسيق يطلق على أطول الأزهار في التنسيق ، خط السماء ، ويمبادل هذا الارتفاع مرة ونصف

ارتفاع الزهرية ، وإن كان الإناء المستعمل من النوع المسطح فيبادل ارتفاع أطول الزهور قطر الإناء مرة ونصف . على خط السماء مجموعة من الأزهار يبلغ ارتفاعها نصف ارتفاع خط السماء أو ثلثيه ، ويطلق على هذا الارتفاع خط الإنسان ، خط الإنسان يعتبر نقطة التركيز في التنسيق فتوضع فيه أكثر الأزهار جمالا أو أكبرها حجما حسبما يرى المنسق ، على ذلك خط الأرض ، وتمثله مجموعة من الزهور والأوراق المنخفضة قريبة ما أمكن من حافة الإناء .

يمكن بقدر الإمكان الإقلال من عدد الزهور المستخدمة في أى تنسيق حتى يمكن إبراز جمال كل زهرة وكل ورقة في التجميل ، فيتراوح عدد الأزهار بين خمس إلى تسع أزهار ، ويلاحظ أن العدد الفردي يمكن من عمل تنسيق أجمل من العدد الزوجي .

بعد تقرير الشكل العام للتنسيق ، تتفق الأزهار والأوراق التي تتفق في شكلها وألوانها مع طبيعة التنسيق المختار . تهذب الأوراق وتجهز الزهور بالأطوال المناسبة .

ثانيا : يوضع المثبت المناسب لحجم الزهرية ونوع الأزهار . وقد يحتاج الأمر استعمال أكثر من مثبت واحد في الزهرية ، خاصة في الألوان المسطحة .

ثالثا : وضع الهيكل الخارجى للشكل المطلوب وذلك باستعمال عدد قليل من الأزهار في الاتجاهات الرئيسية في التنسيق .

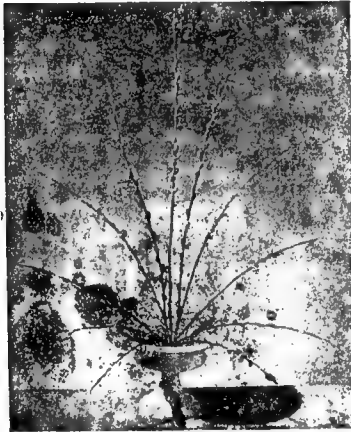
رابعا : تقوية الخط الرئيسى بإضافة بعض الزهور والأوراق .

خامسا : وضع زهرة أو زهرتين لتكونا نقطة التركيز في التنسيق .

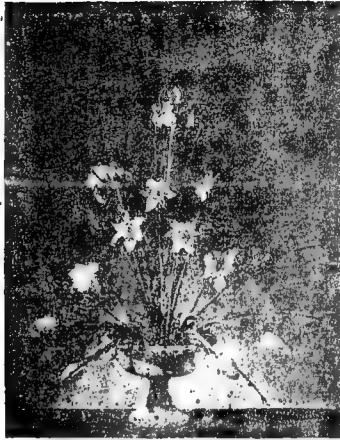
سادسا : ملء الفراغات الباقية بحيث يأخذ التنسيق شكله النهائي المطلوب .

ملاحظة :

- ١ - يجب أن يكون التنسيق جميلا من جميع الجهات ، إلا إذا قصدنا تحديد الاتجاه واحد للتنسيق كأن يوضع أمام حائط أو صورة .
- ٢ - قد يختلف طريقة التنسيق عن الخطوات السابقة بالنسبة لأطوال الزهور المستعملة كما في التنسيق المنخفضة التي تستعمل على المائدة .
وفيما يلي إليك خطوات تنسيق زهرية بمجموعة كبيرة من الأزهار .



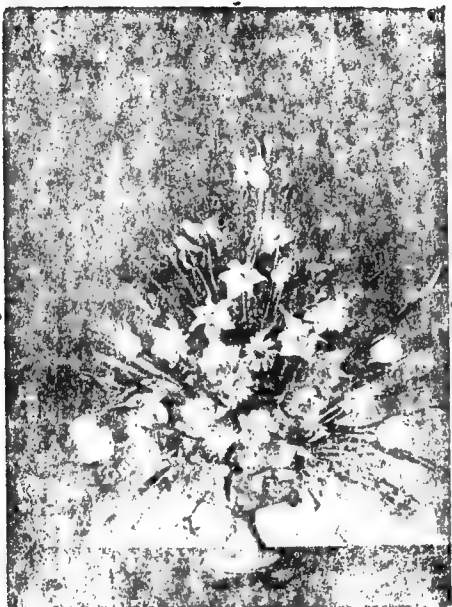
(شكل ٣٦) تحديد الفكر أمام التنسيق



(شكل ٣٧) وضع الميكل الخارجي للفعل المطلوب



(شكل ٣٨) تحديد نقطة التركيز في التطبيق



(شكل ٣٩) ملء الفراغات والشكل النهائي لتسيق

الصور التالية توضح بعض نماذج تسيق الزهور لاماكن مختلفة في المنزل .

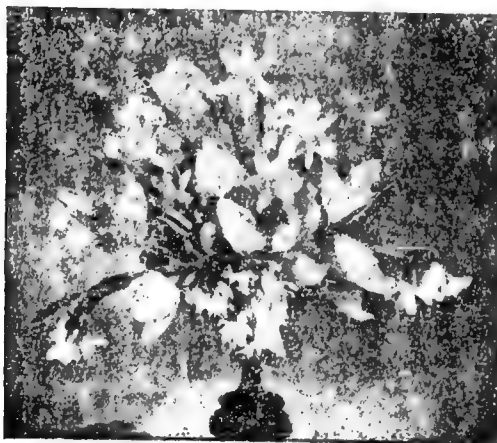
١ - تسيق منخفض يصلح لمامنة .

٢ - تسيق ليت حديث .

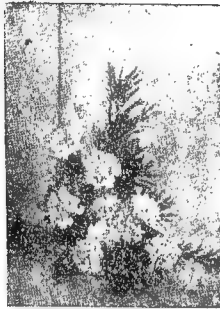
٣ - تسيق معلق على الحائط .



(شكل ٤٠) لثيق - نضج - صلح للماء .



(شكل ٤١) لثيق لبت حديث

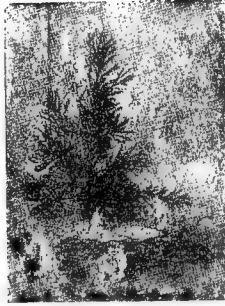


(شكل ٤٢)
تسليم مبكر لاجلاد

وقد تمل الأزهار في فصل من فصول السنة أو يرتفع ثمنها ، ويمكننا في هذه الحالة الاستعانة بالأوراق والسيقان لعمل تنسيقات بديمة. وقد تستعمل الأغصان والأوراق الجافة فقط إذا دعا الأمر وإليك بعض تلك التنسيقات .



(شكل ٤٣)
تسليم ودي



(شكل ٤٤) تليق جاك

الصور

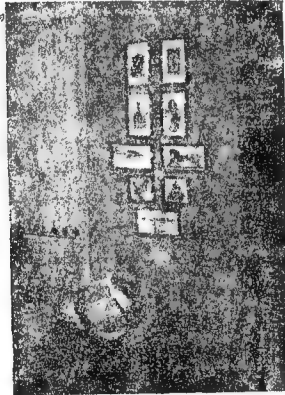
تعتبر الصور من أقدم ما عرف واستخدم من أساليب تجميل المنزل ، وكانت العادة فيما مضى تقتصر على استعمال صور الأشخاص من الأقارب أو الأصدقاء وتعليقها كيمما اتفق في جميع حجرات المنزل . وتطورت الأذواق شيئاً فشيئاً وبدأ استخدام المناظر الطبيعية أو مناظر الزهور أو الفاكهة وغيرها من الموضوعات . كذلك اختلفت المادة المستعملة في الصورة ؛ فبعد أن كانت الصور المستخدمة كلها صوراً فوتوغرافية بدأ استخدام الصور الزيتية ، أو المائية ، أو الصور المشغولة كالكانفاه وغيرها . ولم يقف التطور عند حدود الصورة وأبعادها ، بل خرج إلى إطار الصورة أو البرواز المحيط بها ، فاستحدثت أنواع مختلفة الشكل والنوع . فنجد البراويز المذهبة ، والخشبية بجميع ألوانها ، كذلك البراويز القטיפيّة والبراويز المجلد وغيرها .

اختيار الصور لتجميل النزل :

هناك عدة قواعد أو إرشادات تساعد على اختيار الصور المناسبة لكل مكان بالمنزل ، ولعل من أهم هذه القواعد ما يأتي :

١ - حجم الصورة :

يجب أن تتناسب الصورة من حيث الحجم مع المكان المراد وضعها فيه ، فتناسب مع مساحة الحائط وكذلك مع أحجام قطع الأثاث القريبة منها ، فإذا وضعت صورة كبيرة الحجم فوق منضدة صغيرة فإنها تظهرها أصغر من الواقع ، كما تظهر الصورة نفسها أكبر من الواقع عما يضيغ معه جمال المنظر العام للمكان . كذلك الحال إذا وضعنا صورة صغيرة فوق حائط كبير فتبدو أصغر من حجمها ويبدو الحائط فارغاً غير جذاب . وقد تتعايل على تناسب حجم الصورة مع المكان بتعليق مجموعة من الصور الصغيرة المتقاربة بشكل متوازن فيمطي التسكين النهائي تأثير صورة كبيرة كما هو واضح في (شكل ٤٥) .



(شكل ٤٥) مجموعة صور صغيرة بدلا من صورة واحدة كبيرة

٢ - موضع الصورة

جرت العادة على إختيار مواضع معينة لصور حجرة المائدة ، وعيرها لحجرة النوم ؛ فثلا صور الفاكهة لحجرة المسائدة بينما المناظر الطبيعية لحجرة المعيشة وهكذا .. وليس لهذه القاعدة من أصل فنى أو جمالى بل الأصح أن تختار الأسرة ما يحلو لها من موضوعات لتضعه فى أى مكان تشاء . وتراه مناسباً ، فقد يصلح منظر طبيعى لحجرة نوم بينما تصلح صورة تعبيرية فى حجرة المعيشة وقد يكون المكس صحيحاً فى ظروف منافية . والمرشد الأساسى فى هذا المجال هو ذوق الأسرة ، ومناسبة مكونات الصورة حيث المادة المستعملة ، ونوع البرواز ، وطرز الصورة ، والألوان المستخدمة بها للكان المراد تجميله .

أما عادة تجميل جدران المنزل بصور أفراد العائلة فلم تعد لائقة ، ومن الأفضل تجميع الصور الشخصية فى ألبوم خاص . وقد يستثنى من ذلك وضع بعض صورة الأشخاص فى براويز متقلة تستعمل فى حجرة النوم أو على المكتب ، ولاتعلق على الجدران .

٣ - طراز الصورة

ظهرت حديثاً اتجاهات فنية عديدة منها الاتجاه السيرىالى ، والاتجاه التجريدى وغيرهما من المذاهب الفنية ، ولم يكن ذلك اختفاء المذاهب التقليدية فى الرسم والتصوير بل مازالت تحتفظ بجمالها وأصاها وعجبها .. وقد يقول بالهن أن ألسب للصور لتجميل بيت مفروش بأثاث حديث هى الصور السيرىالية وأن الأثاث الكلاسيكى يتطلب صوراً من الطراز الكلاسيكى وهكذا .. والواقع أن الأساس فى الاختيار هنا يرجع إلى الغرض من استعمال الصورة ، فإن كانت للتزيين فقد تختير طرازاً يختلف عن طراز أثاث الحجرة ، وإن كان الغرض تقوية التأثير المودرن أو الكلاسيكى فتختير صورة من نفس طراز الأثاث للحصول على الغرض المنشود .

ومن الأمور الهامة الواجب مراعاتها ، أن يكون طراز براويز الصورة ملائماً لطراز الطريقة المتبعة فى الرسم ، فليس من المناسب وضع صورة سيرىاليزم فى

في إطار مذهب مثلاً ، أو صورة ذات طابع تقليدى في إطار مودرن .

٤ - ألوان الصورة

وهى من أهم قواعد اختيار الصور لتجسيـل المنزـل ، فيجب دراسة ألوان الصورة وتأثير المجموعة اللونية المستعملة بها مع ألوان الجدران والأثاث في الحجـرة . وعلى الفرد أن يحدد الهدف المطلوب من الصورة من حيث الألوان . فقد تفضل صور لالسجـام ألوانها مع ألوان الأثاث في الحجـرة ، وقد تفضل أخرى لما في ألوانها من تضاد مع باقى ألوان الحجـرة مما يضيف إليها عنصر التغير والتنويع ومن الملاحظ أن لون الحائط الذى تعلق عليه الصورة يعتبر جزءاً من التأثير العام على العين عند النظر إلى الصورة ، ويجب أن يضيف هذا جمالاً إلى الصورة وألا يضيف من قيمتها .

تستعمل الصور فى كثير من الأحيان بحيث تحتوى على كل الألوان الموجودة بالحجرة وبهذا تحس برديـد الألوان من وإلى الصورة مما يعطى الشعور بالترابط والوحدة والانسجام .

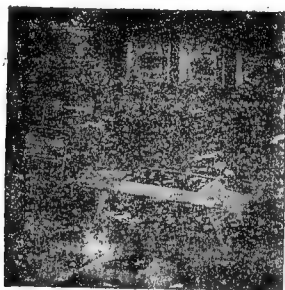
طريقة تعليق الصور

يـعتبر اختيار المكان الصالح لوضع الصورة فناً وثقافاً يزيد ويعضد جمال الصورة ذاتها . فقد توضع تحفة فنية بطريقة أوفى مكان يضيـع جمالها وقيمتها ، ومن أهم الاعتبارات الهامة فى هذا الشأن أن تكون الصورة على ارتفاع مستوى نظر الفرد بحيث يمكنه النظر إليها واستيعاب ما فيها دون تعب أو إجهاد . يجب أن تلاصق الصورة الحائط . وألا تميل إلى الامام وذلك لمنع انعكاسات الضوء وجمال المنظر العام للحائط . وتلاحظ عدم ظهور وسيلة تعليق الصورة سواء كان خيطاً أم سلكاً ، وكذلك مسمار التعليق نفسه ، وذلك بأن يكون مسمار التعليق على ارتفاع ثلث الصورة ، وأن يقصر خيط التعليق بحيث يختفى تماماً وراء الصورة . يساعد ذلك أيضاً على التصاق الصورة بالجدار وعدم ميلها للأمام .

تعلق الصورة فى وضع متوازن بالنسبة للأثاث أو ما يوجد على الحائط

بمخلاف الصورة ، فقد تعلق صورة كبيرة إلى جانبيها زهريات معلقة أو أباجورات صغيرة بحيث يتوافر التجانس والتوازن في الشكل العام للعائط .

قد تعلق أكثر من صورة على جدار واحد بطرق مختلفة كأن توضع صورة كبيرة في الوسط وعلى جانبيها صورتان صغيرتان . ويلاحظ في هذه الحالة استواء الخط الاسفل للصورتين الثلاث ، أى أن تكون كلها على خط واحد . وقد تعلق مجموعة صغيرة من الصور على خط واحد ، ويلاحظ في هذه الحالة أن تكون كل الصور من حجم واحد ، ومن نوع إطار واحد ، وغالباً ما تمثل لقطات مختلفة لموضوع واحد فتكون كلها لأزهار أو لحيوانات وهكذا ... وتعلق الصور على ارتفاع واحد وتترك بينها مسافات مناسبة بحيث تتساوى المسافات بين الصور كما هو موضح في شكل (٤٦) ، طريقة أخرى لتعليق الصور وهى تكوين شكل مربع



(شكل ٤٦) مجموعة صور على خط واحد

مستمخين أربع أو تسع صور بحيث تكون حدودها الخارجية مربعا منتظما مع ملاحظة تساوى المسافات بين جميع الصور كما في شكل (٤٧) ، وتعاود هذه المجموعة حجم صورة واحدة كبيرة وإن كانت تعطى فرصة للتنوع . من الشروط الواجب مراعاتها عند تعليق الصور كذلك اتجاه الضوء بالنسبة

للضرورة ، فيجب أن توضع بحيث يع عليها إضاءه كافية تبرز جمال الألوان
والمنظر ولا تحدث انعكاساً أو زغلة وينطبق هذا الكلام على الإضاءة الطبيعية
والصناعية على السواء .

ويلاحظ عدم وضع أى شئ يحجب النظر عن الصورة سواء كان قطعة أثاث
أو زهوراً مرتفعة أو غيرها . وإن كانت الصور تمثل خلفية جميلة للزهور فتوضع
على أن تكون في جانب من التكوين الكلى بحيث يظهر جمال كل من الزهور
وبالصورة .



١ هـ كل ٢٧) أربع زهور تكون مرصفاً

تعلق الصور في مكان يجذب النظر إليها . فغالباً ما تمثل الصورة نقطة ارتكاز
في الحجرة دون افتعال . وقد تعاق الصور في ركن مكوناته أقل جمالا بالنسبة
لباقى الحجرة . فتعمل الصورة على رفع مستوى الركن ليتماشى مع أثاث الحجرة .
تستعمل الصورة لمعالجة بعض عيوب الحجرات ، فمثلاً إذا علفت مجموعة
صور متجاورة ، كما في (شكل ٤٦) فإنها توحى باستطالة الحجرة وتعطى شعوراً

نأساها ، بينما وضع الصور فوق بعض يقل ، ظاهريا ، من اتساع الحجرة ويعطى شعوراً بارتفاع السقف. الصور الضخمة تقلل من حجم الحجرات الظاهري بينما الصور الصغيرة المتجاورة تظهر اتساع الحجرات .

العناية بالصور

لكي تحتفظ الصور بمجالها وتؤدي وظيفتها لابد أن نحافظ عليها نظيفة وسليمة وقد ورد ذكر طريقة تنظيف الصور في الفصل السابع صفحة ١١٤ .

أما من الوجهة الجمالية فيحسن أن تغير الأسرة من طريقة ترتيب الصور في حجرات المنزل ، أو تستبدل الصور بغيرها من نفس الحجم ، حتى لا تضطر لتغيير مراضع التليق وتشوه الحائط . هذا التغيير يعطى شعوراً بالتجديد والتنويع ، ويمنح الحجرة بهجة وجمالاً متجدداً . قد تستعمل صور مناسبة لفصول السنة المختلفة ؛ فتملئ صوراً تمثل الربيع بما فيه من زهور وورود ، ثم تبدلها بصور تمثل الصيف ومياه البحر وجمال الشواطئ ، وعندما يأتي الخريف تستعمل صوراً تمثل تساقط أوراق الشجر وتغيير ألوان الأوراق ، وفي الشتاء تستبدل الصور بمناظر الثلوج والشتاء عموماً . . . وقد تعتمد أسرة ما استعمال مناظر مخالفة لطبيعة الفصل من السنة فتستعمل في الشتاء صوراً تمثل الشمس والدفء ، بينما تعلق في الصيف صوراً تعطي شعوراً بالبرد وتقاوم الشعور بحرارة الجو . . . وهكذا تعطى للصورة جمالاً متجدداً فلا تفقد قيمتها بمرور الوقت ، وتعود العين على رؤيتها في نفس المكان باستمرار .

الفصل العاشر

الصناعات المنزلية

أولا : مستحضرات التجميل

المواد العطرية

تنقسم المواد العطرية إلى ثلاثة أقسام :

- ١ - مواد عطرية نباتية .
- ٢ - مواد عطرية حيوانية .
- ٣ - مواد عطرية كيميائية :
- ٤ - المساحيق العطرية .

أولا - المواد العطرية النباتية

وهي مجموعة من الزهور ذات الرائحة الذكية النفاذة بحيث يمكن استخلاصها لتستعمل في أغراض صناعية مختلفة كصناعة الروائح العطرية ومستحضرات التجميل المختلفة . ومن أهم هذه الزهور الياسمين والفل والورد والبنفسج والياسة وغيرها .

ثانيا - المواد العطرية الحيوانية

(١) العنبر :

وهو مادة عطرية ومادية اللون تباع على هيئة قطع مختلفة الأحجام . وهو يوجد بأشكال ومعدة نوع من الحيتان . كما يوجد طافيا على سطح الماء بجوار بعض

شواطئ سومطرة ومدغشقر واليابان والصين ، ويدخل استعماله في الطب أحياناً .

(ب) المسك

وهو يؤخذ من نوع من الغزلان يعرف بغزال المسك ، ويكثر وجوده في المناطق الباردة مثل جبال الأطلس والهملايا والتبت . ويعتبر المسك من أجود المطور التي عرفت منذ قديم الزمن واستعمل في أغراض مختلفة ،

(ج) السكاستور

وهو إفراز يؤخذ من حيوان يسمى البيفر Beaver ، وهو يعيش في كندا وروسيا . وتوجد هذه المادة في غدة تشبه الكيس في الجزء الخلفي من الحيوان وهي مادة رائحة قوية للذوبان في الكحول ورائحتها نفاذة .

(د) القزبة Civet

وهو يؤخذ من حيوان يسمى Civet cat حيث يوجد في غدتين موجودتين تحت ذيل هذا الحيوان ، وهو يعيش في بلاد الحبشة ، وتوجد هذه المادة في الذكر والآنثى غير أنها توجد بنسبة أكبر في الذكر .

ويلاحظ أن المواد العطرية الحيوانية لا تستعمل إلا مخففة إذ أنها في حالة التركيز تكون رائحتها قوية وقد تكون غير مستحبة .

ثالثاً - المواد العطرية الكيميائية

هي عبارة عن زيوت كيميائية لها رائحة جميلة ، معظم هذه الزيوت مصنعة كيميائياً بحيث تقارب في تركيبها الزيوت العطرية النباتية أو الحيوانية ، وهي لا تختلف إلا في كونها تنتج بكميات أكبر وتكاليف أقل من الطبيعية .

هذه المواد عبارة عن مجموعة من الزيوت المختلفة تصنع منها الروائح العطرية بنسب معروفة لدى المصنع الذي يقوم بتركيبها ويعتبرها سر له . وكل خليط يطلق عليه اسم تجارى خاص بالمصنع الذي يقوم بعمله ويصدره إما على

هيئة زيوت عطرية. أو روائح عطرية، كالشائيل ، وسواردي پارى ، وبجريف...
وخلافه .

وابعا - المساحيق العطرية :

وتؤخذ من مصادر نباتية فقط، ولها استمالات عديدة في مستحضرات التجميل،
تؤخذ من :

(ا) الأوراق : كأوراق الليمون واللاريح والبرتقال .

(ب) الأزهار : كالورد والقرنفل .

(ج) البذور : كجوزة الطيب .

(د) الأخشاب : كالصندل والقرقة .

صناعة الروائح العطرية

وهي عبارة عن مزيج من الزيوت العطرية مع الإسبرتو الأبيض ، أو الإسبرتو
والماء بنسب معروفة للحصول على مركبات ذات رائحة جميلة تريح لها النفس .
وتختلف هذه التركيبات حسب المواد الداخلة في صنعها ، فأحيانا تكون من
خليط من الزيوت العطرية ، وأحيانا أخرى تكون من نوع واحد .

وكذا زادت المدة التي تحتمر فيها هذه الزيوت في الإسبرتو كلما كانت رائحتها
أجمل . ولذلك يستحسن تركها لتتخمر أطول مدة ممكنة ، وهي عادة تحفظ في
زجاجات محكمة الغطاء حتى لا يتغير الإسبرتو . ترك الزجاجات في مكان دافئ
مظلم ويستحسن رجها من آن لآخر قبل الاستعمال .

ويزداد جمال هذه الروائح بوضعها في زجاجات صغيرة جميلة المنظر ، مختلفة
الأحجام والأشكال . تختلف الروائح العطرية في قوتها باختلاف نسبة إضافة
كية الزيت العطري إلى الإسبرتو ، ويوجد ثلاثة أنواع رئيسية من الروائح
العطرية سنتكلم عنها بالتفصيل .

ماء الكولونيا

وهو أخفها جميعاً ، ويستعمل عادة بعد الحمام وبعد الخلقة بالنسبة للرجال .
ويفضل استعمال الكولونيا بكثرة في فصل الصيف إذ أنها تعمل على تلطيف درجة
حرارة الجسم وتغلب على رائحة العرق . لعمل الكولونيا يضاف إل كل لتر
إسبرتو نقي حوالى من ٣٠ : ٤٠ سم^٣ من الزيت العطرى . وحوالى من ٣٠ : ٤٠ سم^٣
ماء مقطر .

ويلاحظ في عمل ماء الكونيا والوسيون أنه كلما زادت نسبة إضافة
الإسباس نقل نسبة إضافة الماء .

ويستعمل الماء المقطر عادة في عمل الروائح العطرية ، ويمكن معرفة النسبة
المطلوبة منه عند إضافته إلى ماء الكولونيا بأن نلاحظ أن لون الكولونيا أخذ
يميل إلى البياض (يتمكر) فتكون كمية الماء المضافة كافية . وحينئذ يضاف قليل
من الإسبرتو لنحصل على اللون الشفاف في الكولونيا .

الوسيون

وتزداد فيه نسبة الزيت العطرى المضاف إلى الإسبرتو عن ماء الكولونيا
وتقل نسبة الماء . يضاف لكل لتر إسبرتو نقي من ٥٠ سم^٣ - ٨٠ سم^٣ من الزيت
العطرى ، وحوالى ٥٠ سم^٣ ماء مقطر .

البارفان

وهو أقوى أنواع الروائح العطرية وذلك لزيادة نسبة الزيت العطرى
وتتكون عادة من ٨٠ - ١٠٠ سم^٣ زيت عطرى لكل لتر إسبرتو . ولا يضاف
إليه ماء مطلقاً .

وسنورد فيما يلى بعض التركيبات المختلفة لعمل ماء الكولونيا والوسيون
والبارفان . ويطلق اسم العطر المستعمل إذا كان من نوع واحد كالكريب دى

شين والأريج والمجريف والقام ، أما إذا تعددت الزيوت وكانت خليطاً من أنواع مختلفة فيطلق عليها اسم بوكيه .

وفيما يلي مقادير وطريقة عمل بعض مستحضرات التجميل للاستعمالات المختلفة.

كولونيا ليون رقم (١)

| المقادير | |
|------------------|--------------------|
| زيت ليون | ١٠ سم ^٣ |
| برجموت | ٦ سم ^٣ |
| برتقال | ٦ سم ^٣ |
| بيرولى | ٦ سم ^٣ |
| ماندرين | ٥ سم ^٣ |
| بقي جران | ٥ سم ^٣ |
| السكل لتر إسبرتو | ٢٨ سم ^٣ |

الطريقة :

١ - يضاف الزيت العطرى إلى الإسبرتو .

٢ - تترك في مكان دافئ لمدة ١٥ يوماً حتى تتخمر مع الرج يومياً حتى تختلط الزيوت مع الإسبرتو ، ويلاحظ أنها كلما تركت لمدة أطول في عملية التخمر كانت رائحتها أفضل .

٣ - يضاف حوالي ١٠٠ سم^٣ ماء مقطر ، ويلاحظ إضافة الماء حتى يبدأ لون الكولونيا يتغير ، ثم يضاف قليل من الإسبرتو لإعادة اللون الشفاف إليها .

٤ - ترشح الكولونيا قبل الاستعمال ، إذا لاحظنا وجود بعض الشوائب بها ، وذلك بإضافة ملعقة شاي كربونات المغنسيوم إلى الكولونيا ورجها جيداً ثم ترشح بورق الترشيح العادى .

طريقة الترشيح :

توضع ورقة الترشيح في قمع من الزجاج أو البلاستيك فوق زجاجة نظيفة

جافة ثم نصب ماء الكولونيا بالتدريج حتى يتم ترسيحها كلها ثم تعبأ في زجاجات خاصة . مع ملاحظة تنيير ورقة الترشيح كلما انسخت .

كولونيا اليمون رقم (٢)

المقادير :

| | |
|----------------|--------------------|
| زيت اليمون | ١٢ سم ^٢ |
| د برجموت | ٦ سم ^٢ |
| د برهال | ٦ سم ^٢ |
| د يبرولي | ٤ سم ^٢ |
| د لافندو | ٤ سم ^٢ |
| د أتكنسون | ٢ سم ^٢ |
| د فوجير | ١ سم ^٢ |
| لكل لتر أسبرتو | ٣٥ سم ^٢ |

الطريقة :

كما في كولونيا اليمون رقم (١)

لوسيون الهليوتروب

المقادير :

| | |
|------------------|---------------------|
| إسبرتو أبيض | ٤٠٠ سم ^٢ |
| هليوتروب | ٢٠ سم ^٢ |
| بلورات الفانيليا | ١٢ سم ^٢ |
| ماء مقطر | ١٢٠ سم ^٢ |

الطريقة :

١ - تضاف الفانيليا إلى الهليوتروب لأنها تعمل على إظهار رائحته ولها تأثير

مثبت .

٢ - تضاف المقادير السابقة إلى الإسبرتو وترج جيداً وترك لمدة ١٥ يومياً

- ٣ — تضاف كمية الماء المقطر وترج جيداً وتترك لحين الاستعمال .
٤ — تبعاً في زجاجات صغيرة ذات أشكال مختلفة مع ملاحظة أن يكون غطاءها محكمًا .

لوسيون شافيل

المقادير :

| | |
|---------------------|-------------|
| ٤٠٠ سم ^٣ | أسبرتو أبيض |
| ٣٥ سم ^٣ | إسالس شافيل |
| ٢٠ سم ^٣ | ماء مقطر |

الطريقة :

- ١ — يضاف الإسالس إلى الأسبرتو وترج جيداً ويترك مدة ١٥ يوماً .
٢ — يضاف الماء المقطر ويرج جيداً ويترك للتخمر حوالي شهر أو أكثر .
٣ — تبعاً في زجاجات صغيرة محكمة الغطاء .

أنواع من البارفان

المقادير

- ١٠٠ سم^٣ أسبرتو أبيض .
١٠ سم^٣ زيت عطري كالاريج، أو كريبدى شين، أو فام، أو ماجريف إلخ .

الطريقة :

- ١ — يضاف الزيت العطري إلى الأسبرتو ويحفظ في زجاجة مغلقة جيداً .
٢ — بعض الأنواع تحتاج لمثبت . وعادة يضاف المثبت بكمية بسيطة جداً وفي معظم الأحيان يستعمل الجليسرين كمشيت .
٣ — يطلق اسم الزيت العطري على البارفان .

الكريمات

يعتبر الكريم بأنواعه من مستحضرات التجميل الهامة وتصنع منه أنواع مختلفة لتفي بأغراض الاستعمال المتنوعة ؛ فنه كريم الأساس ويستعمل كمشيت

لللكياج ويوضع تحت البودرة . ثم كريم مغذى ويستعمل لجميع أنواع البشرة
وإن اختلفت نسب تركيبه من بشرة إلى أخرى ؛ فيوجد كريم دهني ، وكريم
نصف دهني وهكذا ... ثم يوجد أيضاً الكريم المرطب وهو يستعمل لتليين الجلد
ومنع التشققات والتجاعيد . وسيأتي الكلام عن استعمال كل نوع من أنواع
الكريمات في باب التجميل .

كريم مرطب Cold Cream

ويستعمل لتليين الجلد ومنع التشققات والتجاعيد .

المقادير :

٦٢٥ جم زيت برفين .

١٨٧ جم شمع نحل نقي .

١٠ جم بوركس .

٢٠٠ سم^٣ ماء .

إسانس حسب الطلب .

الطريقة :

١ — يوضع زيت البرافين في كروولة ويرفع على حمام مائي .

٢ — يشر الشمع ويضاف لزيت البرافين ويترك حتى ينصهر .

٣ — بعد انصهاره يضاف إليه حوالي ١٢٠ سم^٣ من الماء .

٤ — يذاب البوركس في حوالي ٨٠ سم^٣ من الماء مع تسخينه على حمام مائي .

٥ — يرفع خليط الشمع وزيت البرافين من الحمام المائي ويضاف إليه محلول

البوركس بالتدريج مع التقليب المستمر حتى يجمد .

٦ — يعبأ في الأواني المعدة وهي عادة برطانات أو طب من الصين أو

البنور أو البلاستيك .

٧ — يترك حتى يبرد تماماً ، يوضع على السطح ورقة من السولفان ثم ينطى

لحين الاستعمال .

كريم أساس رقم (١)

Vanishing Cream

ويستعمل ككثيت للكيكاج ويوضع تحت البودرة .

المقادير :

١٠٠ جم حامض إستياريك ،

٧ جم كربونات بوتاسيوم .

١٠ جم لائولين .

٥٠ جم جليسيرين .

٥٥ جم ماء .

٣ جم بزوات صوديوم .

زيت ورد أو بنفسج .

الطريقة :

١ - يصر حامض الاستياريك واللائولين على حمام مائي وتضاف إليهما كربونات البوتاسيوم مذابة في ٣٠ سم ماء في درجة ٩٠° م . يقلب الخليط لمدة ٢٠ دقيقة ثم يضاف الجليسيرين بمزوجة بمقدار ٣٥ سم من الماء في درجة ٩٠° م ويقلب جيداً ، ويستمر التحريك بسرعة حتى يبرد تماماً ، وفي أثناء ذلك تضاف ٣ جم بزوات صوديوم مذابة في ٥٠ سم من الماء ، وتعمل البزوات على حفظ الكريم . تضاف المادة العطرية حسب الطلب .

كريم أساس رقم (٢)

المقادير :

١٠٠ جم حامض إستياريك .

١٠٠ جم جليسيرين .

٤ جم بوتاسا .

٤ جم بوركس .

٥٠٠ سم ٢ ماء .

إسانس حسب الرغبة .

الطريقة :

١ — يذاب حامض الاستياريك في إناء على حمام مائي .

٢ — تضاف البوتاسا والبوركس إلى الجليسرين والماء وتوضع على حمام مائي آخر .

٣ — عند انصهار حامض الاستياريك يضاف إلى الإناء الثاني مع الحقن بالمضرب حتى يبرد الخليط .

٤ — يضاف الإسانس إلى الخليط السابق ويقلب الجميع جيداً .

بريأتين للشعر رقم (١)

المقادير :

١١٠ جم فازلين .

٥٥ جم برفين سائل .

١٠ جم شمع برفين .

٣ جم إسانس حسب الرغبة .

قليل من اللون الأخضر .

الطريقة :

١ — يخلط البرافين والشمع ثم يوضعان على حمام مائي حتى ينصبرا .

٢ — يضاف الفازلين ويقلب المزيج جيداً ويترك حتى ينصبر ويقلب جيداً .

٣ — يضاف الإسانس واللون .

٤ — يعبأ وهو ساخن في البرطمانات المغطاة الممندة .

بريأتين ورقم (٢)

المقادير :

١٠٠ جم فازلين .

١٥٠ جم برفين سائل .

- ٥٠ جم شمع برافين .
- ٥٠ سم ٣ ماء مقلي .
- ٥ جم بوركس .
- ٣ جم إيسانس حسب الرغبة
- لون إذا أريد .

الطريقة:

- ١ — يخلط الفازلين والبارافين والشمع ويرفعوا على حمام مائي .
- ٢ — يذاب البوركس في الماء ثم يضاف لباقي الخليط بالتدريج مع الخفق المستمر .
- ٣ — يضاف الإيسانس واللون ويقلب الجميع جيدا .
- ٤ — يعبأ في البرطمانات المعدة .

بـدرة الوجه رقم (١)

المقادير :

- $\frac{1}{4}$ ك كربونات جير .
- $\frac{1}{4}$ ك أكسيد زنك .
- $\frac{1}{4}$ ك بودرة تلك .
- $\frac{1}{4}$ ك نشا ناعم .
- إيسانس حسب الرغبة .
- لون حسب الطلب .

الأجهزة :

- ٥٦ جم بودرة تلك .
- ٢٠ جم أكسيد زنك .
- ٢٠ جم كربونات مائيزيا .
- ١٠ جم كاولين .

إسأل حسب الرغبة .

لون حسب الطلب .

الطريقة :

١ - تخلط المقادير مع بعضها البعض جيداً .

٢ - تتخل جميعاً من منخل حرير ناعم جداً لمدة مرات لا تقل عن أربع وذلك حتى تختلط جيداً .

٣ - يضاف اللون المطلوب ثم تخلط جيداً وتتخل ثانياً .

٤ - يضاف الإسانس المراد إضافته .

حمام زيت للشعر

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة زيت خروع .

٢ ملعقة كبير زيت لوز .

٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون .

٢ صفار بيضة .

الطريقة :

١ - تخلط جميع المقادير في زجاجة وترج وتدعك بها منابت الشعر وينطلى

الرأس بنشاط الرأس البلاستيك .

٢ - تترك لمدة ساعة ثم يفصل الشعر بماء ساخن وصابون أو شامبو .

ثانياً : مستحضرات لتنظيف البيت

الصابون رقم (١)

المقادير :

- ٦ كيلو زيت فرنساوى .
- ١ ¼ كيلو سودا كاوية .
- ¼ كيلو بودرة تلك .
- ½ كيلو دقيق .
- ١ لتر ماء .
- ١٥ جم إسانس حسب الرغبة .

الطريقة :

- ١ — يوضع الماء في إناء من المصاج وتوضع به الصودا .
- ٢ — تخلط البودرة والدقيق معاً .
- ٣ — يضاف زيت قلاثم يضاف إليه عطر البودرة والدقيق تدريجياً مع التقليب ثم (يبس) كالكمك .
- ٤ — يضاف عطر الصودا تدريجياً ويبطء إلى الزيت مع التقليب بعضاً من الخشب في إناء دائرى مدة ساعة مع ملاحظة أن يكون التقليب في اتجاه واحد وباستمرار حتى يغلظ القوام .
- ٥ — يصب في قوالب من الخشب ، ويمكن استعمال درج مكتب بمد فرشه بالورق الشفاف .
- ٦ — قبل تمام الجفاف أى بمد حوالى ٣ ساعات يقطع ويترك ليبرد .

سائل لتنظيف الزجاج

المقادير :

- ١/٢ كوب ماء
- ١/٢ كوب خل .
- ١/٢ كوب إسبرتو .
- ١ ملعقة نو شادر .

الطريقة :

تمزج المقادير في زجاجة وترج جيداً ثم تستعمل في تنظيف المرايا والزجاج والنجف الكريستال ، وقد يعبأ في زجاجة لها رشاشة ليسهل توزيعه على الزجاج .
لاستعماله يرش على هيئة رذاذ على الزجاج المراد تنظيفه ، أو يوزع بقلمة قاش مشبعة بالسائل . وقبل أن يجف ينظف الزجاج بقلمة قاش ناعمة نظيفة .

ورنيش الأثاث الصائل

المقادير :

- ١/٢ كوب زيت بذرة .
- ١/٢ كوب خل .
- ١/٢ كوب إسبرتو أحمر .
- ١ كوب زيت تربنتينا .

الطريقة :

- ١ - تخلط المقادير بعضها مع بعض وتحفظ في زجاجة لحين الاستعمال .
- ٢ - قبل الاستعمال ترج الزجاج جيداً .

ورنيش الأرضية رقم (١)

المقادير :

- ١/٢ ك شمع اسكندرائي .
- ١/٢ ك زيت تربنتينا .

الطريقة

- ١ - يشر الشمع ويضاف إليه زيت التربنتينا في إناء من المعدن .
- ٢ - يصهر الشمع والتربنتينا على حمام مائي حتى لا يشتعل التربنتينا .
- ٣ - يرفع الإناء من الحمام المائي بعد انصهار الشمع ويصب الوريث في الملب الخاصة ويترك حتى يبرد ثم ينطى .

ورنيش الأرضية رقم (٢)
وهو أكثر سهولة من النوع السابق.

المقادير :

- ١ كوب زيت تربنتينا .
- ١ ملعقة كبيرة مبشور شمع .

الطريقة :

- ١ - يضاف مبشور الشمع إلى زيت التربنتينا ويرفع على حمام مائي حتى ينصهر الشمع .
- ٢ - يعبأ في الملب الخاصة . وهذا الوريث يفضل استعماله في فصل الشتاء إذ أنه يكون في حالة سائلة ويساعد على تلميع الأرضية بسهولة . كذلك يمكن تمبئته في آلة تلميع الأرضية الكهربائية .

مزيج لتطيف السجاد والبسط

المقادير :

- ٢٠ جم مبشور صابون (بديلات صابون) .
- $\frac{1}{2}$ كوب محلول النوشادر .
- $\frac{1}{4}$ كوب ماء .

الطريقة :

- ١ - يذاب بديل الصابون في الماء ثم تضاف النوشادر .

٢ - يوضع المزيج في زجاجة لحين الاستعمال .

يستخدم في تنظيف وغسل السجاد القذر والمهل .

مزيج لتنظيف البلاط والرخام

المقادير :

هيارات متساوية من :

الإسفيداج .

حجر سخايش مدقوق ناعم أو مسحوق تنظيف (فيم) .

بديلات الصابون .

الطريقة :

١ - تخرج المقادير بعضها مع بعض وتقلب جيداً .

٢ - يوضع في علبة لحين الاستعمال .

٣ - تستخدم كاستعمال الفيم

عمل النشا لتقوية الأنسجة المختلفة

٢ ملعقة كبيرة نشا مكوي .

١/٢ ملعقة شاي بوركس .

٣/٤ ملعقة شاي مبشور شمع أو صابون .

٢ ملعقة ماء بارد .

ماء مغلي لطهو النشا

الطريقة :

١ - يضاف البوركس ومبشور الشمع إلى النشا .

٢ - يضاف الماء البارد إلى النشا السابق لتفكيكه .

٣ - يضاف الماء المغلي إلى النشا مع التقليب بسرعة حتى يشف لونه

ويحفظ قوامه .

٤ - يضاف إلى عجينة النشا مقدار مماثل من الماء الساخن وتكون النسبة في هذه الحالة ١ : ١ أى مقدار عجينة نشا ومقدار ماء .

٥ - يخفف النشا بمد ذلك بإضافة مقادير أخرى من الماء فيصبح النسبة ١ : ٢ أو ١ : ٤ وهكذا. وتختلف هذه النسبة حسب النسيج والفرش المستعمل فيه فمثلا الستائر المركزية القطن تنشى بنسبة ١ : ٦ أى بمقدار نشاء و ٦ مقادير ماء . وتنشى المفارش الصغيرة بنسبة ١ : ٤ ، تنشى البلوزات أو الفساتين القطنية الخفيفة بنسبة ١ : ١٠ أو ١ : ١٢ وهكذا .

ثالثاً : اطباق المائدة

المشروبات

تنقسم المشروبات إلى :

أولاً : مشروبات ساخنة .

ثانياً : مشروبات مثلجة .

المشروبات الساخنة

يفضل إستعمالها في فصل الشتاء كما تستعمل أيضاً في فصل الصيف .

الشاي

هناك عوامل تعمل على تغيير طعم الشاي وإعطائه الطعم المر غير المستحب وهي :

١ - زيادة كمية الشاي بالنسبة لمقدار الماء .

٢ - إغلاء الشاي فوق النار .

٣ - ترك نفل الشاي منقوعاً به مدة طويلة .

ولذلك الطريقة الصحيحة لعمل الشاي .

المقادير :

| | |
|-----------------|--------------------|
| ملعقة صغيرة شاي | كوب ماء |
| سكر للتحلية | لبن أو حلقات ليمون |

الطريقة :

١ — يغلى الماء .

٢ — يسخن إبريق الشاي الصيني بصب قليل من الماء الساخن به ثم تقريفة .

٣ — يوضع الشاي في مصفاة الشاي الخاصة وتوضع في الإبريق ، ثم يصب فوقها الماء المغلى ويغلى الإناء ويترك مدة ٣ دقائق حتى يتلون الشاي باللون المطلوب ثم ترفع المصفاة .

٤ — يفرغ في الفناجين حسب الطلب .

ملاحظة :

تقل نسبة كمية الشاي المستعملة إذا زادت كمية الماء فثلا يضاف ٢ ملعقة صغيرة شاي لكل ٣ كوب ماء مغلى . كما يجب ألا يحل الشاي في الإبريق بل يترك التحلية عند الصب في الفناجين حسب الرغبة .

الكركديه

المقادير :

ملعقة شاي كركديه كوب ماء
سكر التحلية

الطريقة

١ — يفضل الكركديه ثم يوضع في إناء ويضاف إليه الماء البارد ويرفع على النار ويترك يغلى حتى يتغير لونه .

٢ — يصنى ويحلى بالسكر ويقدم ساخنا .

المصطب

المقادير :

- ١ ملعقة شاي مصطب
٢ فنجان لبن
سكر للتغطية
قرقة ناعمة للتجميل

الطريقة :

- ١ - يفتكك المصطب بقليل من اللبن البارد .
٢ - يرفع باقى اللبن على النار ويحلى بالسكر ويترك حتى يغلى .
يضاف اللبن والمصطب إلى اللبن المغلى ويقلب الجميع جيداً على النار لمدة ٣ دقائق حتى يغلظ قوامه نوعاً .
٤ - يصب المصطب فى الفناجين ويحمل السطح بقليل من القرقة الناعمة .

الشيكولاته

المقادير :

- ملعقة حلو مسحوق شيكولاته
كوب لبن
سكر للتغطية

الطريقة :

- ١ - يضاف قليل من اللبن إلى مسحوق الشيكولاته ويقلب .
٢ - يرفع باقى اللبن على النار ويحلى بالسكر ويترك حتى يغلى .
٣ - يضاف اللبن والشيكولاته إلى اللبن المغلى ويقلب جيداً ، يعاد على النار حتى يغلى ثم يصب فى الفناجين المعدة .

المفات أو الحلبة المصحونة

المقادير :

- ملعقة شاي سمين
فنجان ماء

ملقة شاي منات أو سلبة سكر لتطية

سمسم محمص .

الطريقة :

- ١ - يحمر المنات في السمن حتى يصفر لونه .
- ٢ - يرفع من على النار ويضاف إليه الماء مع التقليب جيداً .
- ٣ - يعاد على النار ويحلى بالسكر ويترك حتى يئلى .
- ٤ - يصب في الفناجين المعدة ويرش السطح بالسمسم المحمص .

القرفة

المقادير :

ملقة شاي مسحوق قرقة كوب ماء
سكر لتطية سمسم محمص

الطريقة :

- ١ - توضع القرقة والماء في إناء ويرفع على النار .
- ٢ - يترك حتى يئلى ويصبح لون الماء بنياً فاتحاً .
- ٣ - تصب في الفناجين ويحلى السطح بالسمسم المحمص .

اليانسون

المقادير :

ملقة شاي يانسون كوب ماء
سكر لتطية

الطريقة :

- ١ - يوضع اليانسون والماء على النار ويترك حتى يئلى ويفتح لونه ويصبح أصفر غامقاً .
- ٢ - يصفى ويحلى بالسكر .

الكرأوية

المقادير والطريقة كما في عمل اليانسون .

* * *

المشروبات المثلجة

يفضل استعمالها في فصل الصيف لأنها منعشة ولذيذة وتكاليفها أرخص من المشروبات الغازية .

الشيكولاتة المثلجة

المقادير :

كما في الشيكولاتة الساخنة .

الطريقة :

- ١ - تترك الشيكولاتة لتبرد تماماً ثم توضع في الثلاجة لحين الاستعمال .
- ٢ - عند التقديم توضع في السكاكات أو الأكواب ثم يوضع على السطح قليل من الكريمة المخفوقة .

الشاي المثلج

المقادير :

كما في الشاي الساخن ص ١٧٤ .

الطريقة :

- ١ - يصفى الشاي ويوضع في الثلاجة حتى يبرد .
- ٢ - يقدم في أكواب الليمونادة مجلداً بحلقات الليمون .
- ٣ - يحلى حسب الرغبة ويضاف إليه عصير الليمون .

الكر كديه

المقادير :

- ٣ معلقة كبيرة كركديه
- مقدار من الماء يكفي لتنظيفه
- سكر للتحلية

الطريقة :

- ١ — يغسل الكركديه ثم ينقع في مقدار من الماء يكفي لتنظيفه لمدة ٣ ساعات .
- ٢ — يصفى وتزاد كمية الماء حتى يصير لونه ورديا ، يحلى بالسكر حسب الرغبة .
- ٣ — يوضع في الخلاطة حتى يبرد ويقدم في أكواب الليمونادة مع مكعبات الثلج .
- ٤ — يمكن أخذ مقدار بسيط منه حسب الحاجة ويترك الباقي مع إضافة قليل من الماء إلى متفوع الكركديه واستعماله ثانية بالطريقة السابقة .

القر هندي

المقادير والطريقة كما في عمل الكركديه .

ملاحظة :

بعض الأشخاص يفضلون إضافة قليل من ماء تنقع الكركديه إلى ماء القر هندي بعد تصفيته فيعمل على إعطاء شراب القر هندي لونا جميلا وطعما لذيذا .

شراب البرتقال

المقادير :

لتر عصير برتقال (٤ أكواب)

٥ أكواب سكر سنتر فيش

معلقة كبيرة عصير ليمون لكل لتر شراب

١ جرام بنزوات صوديوم لكل لتر شراب

الطريقة

١ — يختار البرتقال ذو القشرة الناعمة حتى تكون به نسبة عصير مرتفعة .

٢ — يغسل ثم يجفف جيدا .

٣ — يشر ثلاث عدد البرتقال ، ثم يضاف إلى البشر مقدار مائل له من السكر

السنتر فيش ويترك فترة تسمح بخروج الزيت من البشر .

٤ - يصبر البرتقال ويصفى من شاشه ، ويلاحظ أن تكون جميع الادوات المستعملة جافة تماماً حتى لا يفسد الشراب .

٥ - يكال المصير ويضاف إليه السكر بالنسبة السابقة ويترك حوالي ٤ ساعات .

٦ - يقلب الشراب من آن لآخر حتى يذوب السكر تماماً .

٧ - يصفى زيت البرتقال الناتج من البصر ويضاف إلى الشراب وذلك باستعمال شاشه .

٨ - يكال الشراب ، ويضاف عصير الليمون بنسبة ملقعة كبيرة لكل لتر شراب .

٩ - تذاب بنزوات الصوديوم في قليل جداً من الماء المثلج ثم تضاف إلى الشراب ويقلب الجميع جيداً .

١٠ - يصبأ في زجاجات نظيفة معقمة .

١١ - تغطى الزجاجات بالنفل الخاص ثم تغطى الفوهة بطبقة من الشمع الساخج أو يستعمل الكبسول الخاص .

شراب اليوسفي

المقادير والطريقة : كما في شراب البرتقال .

شراب البرتقال (طريقة ساخنة)

المقادير :

٤ أكواب عصير برتقال ٢ كوب ماء

٥ أكواب سكر سترفيش ملقعة كبيرة عصير ليمون

الطريقة :

١ - يفسل البرتقال ويصفى ثم يصبر ويصفى بمصفاة سلك .

٢ - يصفى من شاشه ضيقة .

٣ - يضاف السكر إلى مقدار الماء ويرفع على النار مع التقليب حتى يذوب تماماً ويترك يغلي لمدة ٥ دقائق .

- ٤ - يضاف عصير البرتقال الليمون ويترك على النار حتى ينلى ويملظ قوامه .
 ٥ - يضاف عصير البرتقال ويترك ينلى غلوة واحدة .
 ٦ - يرفع من على النار ويترك حتى يهدأ قليلاً ثم يعبأ في زجاجات نظيفة معقمة .
 ٧ - تشمع الزجاجات كما في الطريقة السابقة .

شراب الفراولة

المقادير :

| | |
|--------------------------|---------------------|
| كوب ماء | كيلو واحد فراولة |
| ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون | ١ ١/٢ كيلو سكر ناعم |

الطريقة :

- ١ - تفسل الفراولا وتزال الاعناق .
 ٢ - يضاف ١ ١/٢ كيلو سكر ناعم إلى الفراولة في طبقات متبادلة . أى طبقة من الفراولة وطبقة من السكر وهكذا ، تترك مدة حوالى ٨ ساعات مع التقليب من آن لآخر .
 ٣ - يصنى خليط الفراولة والسكر من شاشه ضيقة .
 ٤ - يضاف باقى مقدار السكر إلى كوب ماء ويرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر ، يضاف عصير الليمون .
 ٥ - يترك ينلى على النار حتى يعقد ويملظ قوامه
 ٦ - يضاف إلى الشراب السابق عصير الفراولة المصفى ويقلب جيداً ويترك ينلى غلوة واحدة .
 ٧ - يرفع من على النار ثم يعبأ في زجاجات معقمة .

شراب المانجو

المقادير :

| | |
|--------------------------|--------------------|
| ٢ كوب ماء | ٤ أكواب عصير مانجو |
| ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون | ٥ أكواب سكر ستيفش |

الطريقة :

- ١ - تنسل المانجو ثم تقشر وتقطع إلى قطع صغيرة .
- ٢ - ترش بقليل من السكر وعصير الليمون حتى لا يسود لونها . وتترك حوالي ٦ ساعات .
- ٣ - يصفى خليط المانجو والسكر من شاشة .
- ٤ - تؤخذ البذور والناتج من التصفية ويضاف إلى مقدار ٢ كوب ماء ويرفع على النار لينضج مدة عشر دقائق .
- ٥ - يصفى الناتج من غليان البذور من شاشة ضيقة الثقوب ثم يضاف السكر إلى الناتج من التصفية .
- ٦ - يرفع السكر والسائل على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يتم ذوبان السكر .
- ٧ - يترك يغلي على النار مع نزع الريم كلما ظهر حتى يغلظ قوامه ويضاف إليه عصير الليمون .
- ٨ - يضاف عصير المانجو إلى المحلول السكري ثم يترك يغلي غلوة واحدة حتى لا يتغير طعم المانجو .
- ٩ - يرفع من على النار ويبقى في الزجاجات المحكمة .

مربي الفراولة

المقادير :

كيلو فراولة مجمدة معلقة كبيرة عصير ليمون
كيلو سكر

الطريقة :

- ١ - تنسل الفراولة وتزال الأعناق .
- ٢ - توضع في طبقات متبادلة مع السكر وتترك مدة ست ساعات تقريباً .

٣ - ترفع القراولة والسكر على نار هادئة مع التقليب بخفة حتى يتم ذوبان السكر .

٤ - تترك تغلى على النار مدة عشر دقائق ، ثم يضاف إليها عصير الليمون وتترك تغلى حتى تقعد المربي .

٥ - ترفع من على النار وتبأ في برطانات نظيفة مغممة

مربي البلح البهاني

المقادير :

| | |
|---------------|------------------------|
| كيلو بلح | قشر يوسنى أو لوز مقشور |
| ١ كيلو سكر | ملعقة كبيرة عصير ليمون |
| قرقة أو قرنفل | ٢ كوب من ماء السلق |

الطريقة :

١ - يغسل البلح ويقشر ويوضع في ماء مضاف إليه عصير ليمون حتى لا يسود لونه .

٢ - ينشل ثم يوضع في إناء ويغطى بمقدار كاف من الماء . يرفع على النار حتى يقرب من النضج .

٣ - يرفع من على النار ويصنى مع الاحتفاظ بماء السلق . تنزع النواة ويوضع مكانها لوزة مقشورة أو قطعة من قشر اليوسنى المسلوق .

٤ - يوزن البلح ويضاف لكل كيلو بلح كيلو سكر .

٥ - يضاف ماء السلق إلى البلح والسكر ويرفع الجميع على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب السكر .

٦ - يترك على النار يغلى ثم يضاف عصير الليمون والقرقة أو القرنفل، ويحسن لف القرنفل في شاشة صغيرة ليسهل نشلها بعد تمام نضج المربي .

٧ - يترك الجميع على النار حتى يتم نضج المربي ثم ترفع من على النار .

٨ - تترك حتى تهدأ ثم تبأ في البرطانات الممدة .

مرى البلح الأمهات

المقادير :

- ١ كيلو بلح أمهات
١/٢ كيلو سكر ستريفش
عصير ١/٢ ليونة
قرقة أو قرنفل أو قابيليا

الطريقة :

- ١ - ينسل البلح ثم يقشر وينزع النوى .
- ٢ - يوضع في إناء سميك من النحاس أو الألومنيوم طبقة من البلح وطبقة من السكر وهكذا بالتبادل حتى ينتهي المقدار .
- ٣ - يرفع على نار هادئة جداً حتى لا يحترق نظراً لعدم وجود ماء ، مع مراعاة تغطية الإناء .
- ٤ - قلب من آن لآخر حتى يتم ذوبان السكر وتغلي .
- ٥ - تترك المربي تغلي لمدة ٥ دقائق يضاف عصير الليمون وتترك تغلي لمدة من ٥ - ١٠ دقائق .
- ٦ - ترفع من على النار ثم يضاف إليها مسحوق القرقة أو القرنفل أو القابيليا .
- ٧ - تستعمل كربي أو حشو الفطائر أو القطايف .

مرى التين

المقادير :

- كيلو تين طازج
١/٢ كيلو سكر
قليل من القرقة أو القرنفل
ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة :

- ١ - ينسل التين ويقشر ثم يقطع إلى قطع صغيرة .

- ٢ - يضاف إليه السكر في طبقات بالتبادل حتى ينتهي المقدار .
- ٣ - يترك لمدة لا تقل عن ٥ ساعات حتى يخطط السكر بالتين تماماً .
- ٤ - يرفع التين والسكر على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر .
- ٥ - يضاف عصير الليمون والقرفة أو القرنفل وتترك تغلى مع نزع الرغى حتى تنضج .
- ٦ - ترفع من على النار وتترك حتى تهدأ ثم تعبأ في برطمانات .

مرقى اللارنج

- ١ - ينسل اللارنج ويبشر ثم ينقع في الماء لمدة من ٤ - ٦ ساعات مع تغيير الماء عدة مرات .
- ٢ - تقطع كل واحدة إلى أربعة أجزاء ويؤخذ القشر وينظف من الداخل ، يحتفظ بالب .
- ٣ - يقطع القشر رفيماً كميذان الكبريت .
- ٤ - ينطى القشر ، بعد تقطيعه ، بمقدار من الماء يكفي لغمره ثم يرفع على النار ليلقى .
- ٥ - يصنع القشر من ماء السلق وينقع في ماء صاف لمدة ٢٤ ساعة مع تغيير الماء كل أربع ساعات .
- ٦ - يصنع القشر من ماء النقع ويترك في المصفاة للتخلص من الماء الزائد ثم ينقل إلى إناء عميق .
- ٧ - يصنع الب و يضاف العصير إلى القشر ،
- ٨ - يكال القشر والعصير معا بكوب ثم يضاف إليه مقدار مساو من السكر .
- ٩ - يرفع على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب السكر تماماً .
- ١٠ - يضاف عصير الليمون بنسبة ملعقة كبيرة لكل ٥ أكواب سكر .

١١ — يترك على النار حتى يعقد تماما ثم يعبأ في برطمانات معقمة . يترك ليرد ثم تنطى البرطمانات بإحكام .

قشر البرتقال المسكر

المادية

١ — يستعمل قشر البرتقال السميكة (أبو صرة أو الياغوى) ويقطع إلى أشكال مختلفة مثل البوائر أو المثلثات أو مستطيلات طويلة تلف كحرف الواو ثم تلصق .

٢ — يوضع في إناء وينطى بالماء البارد ويرفع على النار حتى يغلى غلوة واحدة ، يصق من الماء وتكرر العملية مرتين ، ثم يترك في المصفاة مدة ١/٢ ساعة حتى يتخلص من كل مائه .

٣ — يوزن البرتقال ويضاف إليه نفس الوزن سكر سنترفيش .

٤ — يضاف السكر إلى البرتقال ويضاف إليه مقدار من الماء البارد يكفي لتغطيته .

٥ — يرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر تماما .

٦ — يترك على النار حتى يشف لون القشر ويتشرب معظم المحلول السكرى .

٧ — ينفصل من الشراب المتبقى ويترك ليصفى كل السائل ثم يصفى من الخيط ويترك ليصف قليلا .

٨ — يدرج على السكر السنترفيش ويمكن لصق كل دائرتين معا أو تلف كل قطعة في ورق مفضض .

قشر الالانج المسكر

كما في قشر البرتقال السابق .

البلح السمانى المسكر

الطريقة :

- ١ - ينسل البلح ويغسل ويسلق كافي مرين البلح .
- ٢ - يعمل محلول سكرى بنسبة ١ كيلو سكر لكل لتر من ماء السلق ، يرفع على النار ليغلى ثم يضاف إليه البلح المسلق ويترك يغلى لمدة عشر دقائق ثم يرفع من على النار .
- ٣ - يترك في هذا المحلول لمدة ٢٤ ساعة ثم ينسل البلح .
- ٤ - يرفع المحلول السكرى على النار وتواد كمية السكر إليه ثم يضاف البلح ويترك يغلى لمدة عشر دقائق وتماد العملية كافي ورقم ٣ .
- ٥ - يرفع المحلول السكرى على النار ثانية مع زيادة تركيز السكر حتى تصل نسبة السكر إلى (كيلو سكر لكل ١ لتر ماء) ويترك به البلح يغلى على نار هادئة حتى يصل لدرجة التركيز .
- ٦ - يترك البلح بالسائل حتى يبرد ثم ينسل ويوضع على منخل سلك للتخلص من السائل حتى يجف تماماً .
- ٧ - يستعمل السكر السنتر فيش ويلف في ورق السولفان أو يستعمل في عمل بعض أنواع الحلوى .

اللازنج الصغير المسكر

كافى عمل البلح المسكر غير أنه يلاحظ عمل بعض الثقوب فى اللازنج حتى يتخلل المحلول السكرى إلى الداخل . ويفضل استهلاك اللازنج الاخضر الصغير .

الككوات المسكر

كافى عمل اللازنج الصغير المسكر .

اليوسفي المسكر

تفضل الثمار الخضراء حتى تستعمل في زخرفة التورتات وغلافه وتبغ الطريقة السابقة كما في عمل البلح المسكر .

الكرفس المسكر (الانجيليكا)

يتبع في تسكيره نفس الطريقة السابقة في عمل البلح المسكر .

مرقئ الجزر

المقادير :

| | |
|-----------------|------------------------|
| ١ ك جزر أحمر | ملعقة كبيرة عصير ليمون |
| ٢ ك سكر سنترفيش | ١/٢ ملعقة كوب ماء |
| | لون أحمر إذا أريد |

الطريقة :

- ١ - يسل الجزر ثم يكحت بالسكين لإزالة الطبقة الخارجية .
- ٢ - يشر بالمشرة بالجهة الواسعة أو يفرم بالمفرمة .
- ٣ - يوضع في إناء من الصاج أو الصينى في طبقات متبادلة من السكر والجزر المفروم ويترك لمدة ١٢ ساعة .
- ٤ - يرفع على نار هادئة ويضاف إليه الماء ويقلب حتى يذوب السكر تماماً ثم يضاف عصير الليمون ويترك ينلى حتى تنضج المرقئ .
- ٥ - إذا أريد إضافة لون أحمر فيضاف قليل جداً من اللون الخاص بالأطعمة .
- ٦ - يعبأ في برطانات جافة ومعقمة ويترك في مكان هادئ .

البغاشة

المقادير :

| | |
|---------------------|-----------------------------------|
| ١ كيلو دقيق | الحشو : |
| ذرة ماع | (١) جبن أبيض مدهون مع صفار بيضة |
| ماء للمجن | (٢) لحم عجاج |
| ٢ كبة سمن سايج دافء | (٣) مكمرات مفرومة |

الطريقة :

١ - ينخل الدقيق والملح ثم يسخن بالماء حتى تتكون عجينة قابلة للفرد ،
تترك لتهدأ فترة .

٢ - تقرد العجينة بالنشابة على شكل مستطيل سمكه ١ سم تقريبا .

٣ - يرش السمن السايج على السطح ثم يدهك سطح العجين براحة اليد حتى
يبدأ السمن في التجمد .

٤ - تلف على شكل أسطوانة كما في عمل السويسرول .

٥ - تقطع إلى أقسام بمرض ٥ سم ثم تترك لتهدأ فترة .

٦ - يفرد كل قسم على الرخامة مع ملاحظة دهن الرخامة بالزيت ، حتى تسهل
عملية الفرد ، لسمك ٢ سم .

٧ - تمسح بالحشوات المختلفة حسب الرغبة ثم تملأ بأشكال متنوعة ، فقد
تلف على شكل أصابع ، أو تطلق إلى مثلثات .

٨ - يدهن السطح بالبيض وتخبز في فرن حار .

٩ - تسقى البغاشة المحشوة مكمرات بالشراب البارد .

١٠ - يحمل كل صنف ويقدم حسب نوعه .

صينية أم على

المقادير :

| | |
|----------|------------------------------|
| ١ ك دقيق | ١ ك زبيب باقى |
| ١ ك سمن | ١ ك لوز أو بندق مقشور إن وجد |

٢ ك لبن
يعنة واحدة
سكر التحلية

٤ ملاعق كبيرة جوز هند مبشور
ماء للعجن

الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق ويوضع في إناء عميق ثم تعمل حفرة في الوسط ويوضع بها البيض وملعقة كبيرة سمن ساخن .
- ٢ - تسمن بالماء البارد حتى تتكون هجينة لينة نوعا قابلة للفرد ثم تقسم إلى ٢ أو ٢ أجزاء .
- ٣ - يفرد كل جزء بالنشابة وتدهن بالسمن مع الاستمرار في الفرد حتى يشف لونها .
- ٤ - تهرم بعد ذلك كالأسطوانة ثم تقطع لسلك ١,٥ سم وتكرر العملية مع باقي الأجزاء .
- ٥ - تدهن الرخامة بالزيت ثم تفرد كل قطعة مع دهن النشابة بالزيت حتى يسهل الفرد .
- ٦ - تثنى نصفين وتوضع في الصاج وتخبز حتى يصفر لونها .
- ٧ - تدهن صينية بالسمن ويوضع بها ٦ مقدار الفطائر ثم تدهن المكسرات والزبيب وينطلى بياق المقدار .
- ٨ - يغلى اللبن ويحلى بالسكر ويصب فوق الرقاق .
- ٩ - تزج في فرن حار لمدة ٥ دقائق حتى يحمر الوجه وتقدم . وقد يقدم معها الفندسة أو الكريمة المخفوقة .

اللبوسنة

المقادير

٥ كوب دقيق سميد
٢ كوب زبادى

لشراب
٢٢ كوب سكر

| | |
|--------------------------|--------------------------|
| ٢ كوب سكر سترفیش | ١ ٢ كوب ماء |
| ١ ٢ ملعقة شای ییکنج بودر | ١ ٢ ملعقة شای صمیر لیمون |
| ٢ ملعقة كبيرة سمن | ماء ورد |

الطريقة :

- ١ - يذاب السكر في اللبن الزبادى .
- ٢ - يخلط الدقيق واليكنج بودر معا .
- ٣ - يضاف الزبادى إلى الدقيق ويقلب الجميع جيداً .
- ٤ - تدهن صينية مستديرة بكمية السمن وتوضع بها العجينة .
- ٥ - تترك لمدة نصف ساعة قبل الخبز .
- ٦ - تقطع إلى معينات ثم تخرج في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج وتسقى بالشراب الساخن وهي ساخنة .

عمل الشراب :

- ١ - يضاف الماء إلى السكر ويرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر تماماً .
- ٢ - يضاف صمير الليمون ويترك يغلى لمدة ٥ دقائق ثم يرفع من على النار .
- يضاف إليه ماء الورد ويضاف إلى البسوسة بمجرد خروجها من الفرن .

صينية البطاطا

المقادير :

| | |
|---------------------|--------------------------------|
| ١ كيلو بطاطا مسلوقة | ٣ ملاعق كبيرة زبيب أو بلع هجوة |
| ١ ٢ كوب سكر ستر فیش | ٣ ملاعق كبيرة مكمرات |
| ٥ بيضة | ١ ملعقة شای قرقة ناعمة |
| ٢ كوب لبن | |

الطريقة :

- ١ - تلىق البطاطا وتحمّر وتهرس جيداً بالمنخل السلك أو بكباس البطاطس.
- ٢ - يذاب السكر في اللبن ثم يضاف إلى البطاطا ويقلب الجميع .
- ٣ - تقطع المجوة إلى قطع صغيرة وكذلك تفرم المكسرات غليظاً .
- ٤ - تضاف المجوة والمكسرات والقرقة والبيض المخفوق إلى خليط البطاطا ويقلب الجميع جيداً .
- ٥ - تدهن صينية مستديرة بالسمن ويصب بها المزيج السابق ويساوى السطح جيداً ويدهن بالبيض .
- ٦ - تخرج في فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة تقريباً .

فطيرة الدرة

المقادير :

- | | |
|---------------------|------------------------|
| ١ كوب سمن | ٦ بيضات |
| ٢ كوب سكر | ٤ ملاعق شاي بيكنج بودر |
| ٤ كوب دقيق ذرة | ملعقة شاي فانيليا |
| حوالي ١/٢ كوب لبن . | |

الطريقة :

- ١ - يخفق السمن مع السكر حتى يصير الخليط مثل الكريمة المخفوقة .
- ٢ - يخفق البيض خفيفاً على حدة وتضاف إليه الفانيليا ثم يضاف لخليط السمن والسكر .
- ٣ - ينخل الدقيق ويضاف للخليط السابق شيئاً فشيئاً مع استمرار التقليب، تضاف البيكنج بودر في آخر ملعقة من الدقيق .
- ٤ - يخفف قوام العجينة بقليل من اللبن (حوالي ١/٢ كوب) حتى تصبح في قوام عجينة السيك .
- ٥ - تصب في صينية مدهونة بالسمن ومرشوشة بالدقيق ثم تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر سطحها .

بودنج البابا

المقادير :

| | |
|--------------------|--------------------------|
| ٨ ملاعق كبيرة دقيق | ٣ بيضة |
| ٢ ملعقة كبيرة سمن | خمرة بيضة بحجم عين الجمل |
| ١ ملعقة كبيرة سكر | خزة ملح |
| قليل من اللبن | ٢ ملعقة كبيرة زبيب |

مقدار الشراب :

| | |
|----------------------|--------------------|
| ٢ كيلو سكر | ١ ١/٢ كوب ماء |
| ملعقة شاي عصير ليمون | ماء ورد أو فانيليا |

الطريقة :

١ - يعمل الشراب بإضافة الماء إلى السكر ويرفع على النار حتى يذوب السكر تماماً ويضاف عصير الليمون ويترك ينقل حتى يمتد نوماً ويضاف إليه ماء الورد ، يترك الشراب ليبرد تماماً ثم يضاف إلى البودنج وهو ساخن .

٢ - يضاف السكر إلى السمن ويضربان معاً ثم يضاف إليهما البيض والملح ويضرب الجميع جيداً لمدة ٥ دقائق .

٣ - تذاب الخمرة في قليل من الماء الدافئ وتوضع على الدقيق .

٤ - يضاف الدقيق والخمرة إلى خليط السمن والسكر والبيض ويخفق الجميع جيداً . يضاف اللبن إذا احتاج الأمر حتى تكون عجينة متوسطة اللبونة مع الاستمرار في ضرب العجينة حتى تترك الانماء .

٥ - يترك الخليط في نفس الإناء لمدة ساعة تقريباً حتى يتضاعف حجمه .

٦ - تدهن صينية أو قالب بالسمن ويوضع فيها الخليط إلى النصف ثم يترك حتى يمتلئ الغالب أو الصينية .

- ٧ - يغذ في فرن حار حتى يتم نضجه ثم يسقى وهو ساخن بالشراب البارد.
- ٨ - يترك البودينج حتى يبرد تماماً ثم يحمل بالكريمة المخفوقة والفانكة العازجة أو المخفوقة حسب الرغبة .

لحمة القاضى

المقادير :

| | |
|--|----------------------------|
| ١ كيار دقيق | ماء دافىء للعين |
| ٢ تمره بطاطس متوسطة الحجم مسلوقة ومهروسة | خميرة بييرة بحجم عين الجمل |
| زيت للتحمير | ذرة ملح |

للتشراپ :

| | |
|------------|----------------------|
| ١ كيار سكر | ١ ملعقة شاي صبر ليون |
| كوب ماء | ماء ورد أو فانيليا |

الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق والملح .
- ٢ - تدعك خميرة البييرة بقليل من السكر السترفيش حتى تسيل ثم يضاف إليها قليل من الماء الدافىء .
- ٣ - تصاف الخميرة إلى الدقيق وتقلب جيداً ثم يمين بالماء الدافىء حتى تتكون عجينة ليئة مطاطة . يضاف إليها البطاطس بمد سلقها ومهروسة جيداً وتقلب العجينة .
- ٤ - تترك في مكان دافىء حتى تختمر .
- ٥ - يقدح الزيت الغزير وتمسك العجينة باليد اليسرى وتؤخذ كمية صغيرة من العجين بملعقة الشاي وتوضع في الزيت .

- ٦ — نحر ثم تنخل وتوضع في مصفاة للتخلص من الزيت .
٧ — تسقى بالشراب البارد وتوضع على مصفاة للتخلص من الشراب الزائد .

كيك الفاكهة

المقادير :

- | | | | |
|---------------|--------------------------------|---------------|----------|
| ١ | ملعقة شاي بيكنج بودر | ١ | كوب سمن |
| $\frac{3}{4}$ | كوب لبن | ٣ | كوب دقيق |
| ٣ | ملاعق كبيرة فاكهة مسكرة مفروية | $\frac{1}{2}$ | كوب سكر |
| | | ٣ | بيضات |
- ١ — يدعك السمن قليلاً ثم يضاف إليه $\frac{1}{2}$ مقدار السكر ويدعكان معاً حتى يصبح كالكرème .
- ٢ — يضرب البيض ويضاف إليه باقى السكر ويضربان معاً حتى ينفذ قوامه .
- ٣ — يضاف البيض إلى خليط السمن والسكر ويحرك معاً .
- ٤ — ينخل الدقيق والبيكنج بودر ويضاف إليه الخليط السابق وكذلك اللبن ويقلب الجميع جيداً .
- ٥ — تضاف الفاكهة المسكرة ويقلب الجميع حتى يمتزج الخليط جيداً بالفاكهة .
- ٦ — يدهن قالب مستطيل الكيك بالسمن ويطن بالورق ويصب به الخليط لمنتصفه .

- ٧ — يخبز في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج .

كيك البرتقال

المقادير :

- | | |
|------------------------------|---------|
| بشر ٢ برتقالة | كوب سمن |
| ٢ ملعقة شاي خميرة بيكنج بودر | كوب سكر |
| حوالى $\frac{1}{2}$ كوب دقيق | كوب بيض |
- $\frac{1}{2}$ كوب عصير برتقال .

الطريقة :

- ١ - يخلط الزبدة والسكر وبشر البرتقال جيداً حتى يصير الخليط هشاً .
 - ٢ - يخلع الدقيق وتضاف اليه الخبيرة .
 - ٣ - يضاف البيض وعصير البرتقال والدقيق بالتبادل حتى تتكون عجينة لينه .
 - ٤ - تدهن صينية بالسمن وتوزع بالدقيق ثم يصب بها المقدار السابق ويخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .
- البقى فور

المقادير :

- ١ كوب سمن
- ٢ كوب دقيق
- ١ كوب سكر
- ٢ بيضة
- ١/٢ ملعقة شاي بيكنج بودر
- قليل من الفانيليا

الطريقة :

- ١ - يخفق السمن ثم يضاف اليه السكر ويخفقان معاً جيداً .
- ٢ - يضاف الدقيق ، بعد تخلطه مع البيكنج بودر ، إلى الخليط السابق بالتبادل مع البيض حتى ينتهي المقدار .
- ٣ - تضاف الفانيليا ويسجن الجميع لتصبح عجينة متوسطة اللبونة .
- ٤ - يشكل بالتمسح الخاص ويرص على صاج مدهون بالسمن ثم يخبز في فرن متوسط الحرارة .
- ٥ - بعد تمام النضج وبعد أن يبرد يجهل بالشيكولاته الفرماسيل .
- ٦ - قد تقسم العجينة نصفين ويترك النصف كما هو ويضاف إلى النصف الآخر قليل من السكاكو أو الشيكولاتة البودرة ثم يشكل كل نوع على حدة .
- ٧ - قد تجهل الوجبات مفردة أو قد تلتصق واحدة بفضاء مع أخرى بالشيكولاتة .

بقى فور سابله

المقادير :

كيلو دقيق ٢٠٠ جم سكر بودرة

٧٠٠ جم زبدة ٧ بيضات

الطريقة :

١ - يخفق الزبد ثم يضاف اليه السكر ويخفقان معاً حتى يصبح الخليط كالكرème الخفوفة .

٢ - يضاف البيض إلى خليط الزبد ويخفق الجميع جيداً .

٣ - يضاف الدقيق ويقلب بخفة متناهية حتى يمتزج بالخليط السابق .

٤ - يشكل على صاج غير مدهون باستعمال القمع الخاص المزخرف أو على شكل مستديرات ويضغط عليها بالشوكة .

السابله بالشيكولاتة

نفس المقادير والطريقة السابقة غير أنه يستبدل ٣ ملاعق كبيرة من الدقيق بمسحوق الشيكولاتة أو الكاكاو .

بسكوت النواذر

الطريقة :

كوب سمن ١ كيلو سكر بودرة

٢ كوب لبن ملعقة كبيرة كربونات نواذر

١ ١/٢ كيلو دقيق قليل من الفانيليا

١٠ بيضات

الطريقة :

١ - يدعك السمن قليلاً ثم يضاف اليه مقدار السكر ويدعكان معاً حتى يصبح الخليط أشبه بالكرème الخفوفة .

- ٢ - يضرب البيض قليلاً ثم يضاف إليه باقي السكر ويضربان معاً حتى ينفذ قوامه نوعاً وتضاف إليه الفانيلا .
- ٣ - يضاف البيض والسكر إلى الخليط السمن ويقلب جيداً حتى يمتزج الجميع .
- ٤ - تضاف كربونات النواشدر بعد تخلطها إلى الدقيق .
- ٥ - يضاف الدقيق إلى الخليط السابق ويقلب جيداً مع إضافة اللبن بالتبادل مع الدقيق حتى تتكون عجينة قابلة للتشكيل .
- ٦ - تشكل على حسب الرغبة إما بالقطاعات أو بالما كينة الخاصة (المفرمة)
- ٧ - يرص البسكوت على صاج مدهون بالسمن ويدهن الوجه بالبيض أما إذا كانت الأشكال بالما كينة فلا يدهن الوجه بالبيض .
- ٨ - يخبز في فرن حار نوعاً .

بسكوت جوز الهند

الطريقة :

- | | |
|-----------------------------|------------------|
| ٢ ملعقة كبيرة مبشور جوز هند | كوب دقيق |
| ١ ملعقة شاي بيكنج بودر | ١/٢ كوب سمن |
| بيضنة للمجن | ١/٢ كوب سكر |
| | قليل من الفانيلا |

الطريقة :

- ١ - يفرط السمن في الدقيق حتى يختفي ثم يضاف إليه السكر ويقلب جيداً .
- ٢ - تضاف البيكنج بودر ومبشور جوز الهند إلى الدقيق .
- ٣ - يمجن بالبيض حتى تتكون عجينة قابلة للفرد .
- ٤ - تفرط على لوحة مرشوشة بالدقيق ثم تشكل حسب الرغبة ، إما مستديرات أو أصابع .
- ٥ - يدهن الوجه بلباض البيض ثم يرش بمبشور جوز الهند .

الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق ويضاف إليه الملح والفلفل والمستردة والجبن .
- ٢ - يضاف إلى الدقيق السمن أو الزيت ويفرك بأطراف الأصابع حتى يختنق في الدقيق تماماً .
- ٣ - تجمن بالماء البارد حتى تتكون عجينة لينة نوعاً قابلة للفرد .
- ٤ - تفرد العجينة بالنشابة إلى مستدير وتوضع في صينية لها حافة صغيرة .
- ٥ - تعمل الصلصة البيضاء وذلك بوضع الدقيق في إناء عميق من النحاس ثم يضاف إليه السمن ويقلب فوق النار حتى يصفر لونه ثم يضاف إليه اللبن ويقلب جيداً فوق النار حتى يغلظ قوام الصلصة وتبل بالملح والفلفل الأبيض .
- ٦ - تصاف البسطرمة إلى إلى الصلصة ثم تصب في الصينية فوق الفطير .
- ٧ - يرش مبشور الجبن الزوى على السطح .
- ٨ - يدخن السطح بطبقة من البيض ثم تحبز في فرن حار حتى تنضج وتقدم ساخنة .

طبق الفطير بالجبن والسجق والبقرى

المقادير :

كما في طبق الفطير بالجبن والبسطرمة غير أنه يستبدل السجق البقرى بدل من البسطرمة

الكبيرة الشامى

المقادير :

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| ٢ بصلة كبيرة | ٢ كيلو لحم بقرى أو بتلو |
| ٤ ملاعق كبيرة سمن | ١ كيلو برغل |
| ١/٢ ملعقة شاي مسحوق قرقة | ملح - فلفل - بهار |

الحصو

١ كيلو لحم مفري
بصلة متوسطة مفرية
٢ ملحقة كبيرة سمن
ملح - قفل - بهار
الطريقة :

١ - يفرم اللحم ثم يضاف إليه البصل ويفرمان معا .
٢ - ينظف البرغل جيداً من الحصى ثم ينسل جيداً وينقع لمدة ١/٢ ساعة في ماء دافئ .

٣ - يصفى البرغل جيداً من الماء ويضاف إلى خليط اللحم ويقلب بالملح والقليل والبهار والقرقة .

٤ - يفرم الخليط السابق عدة مرات حتى يصير الخليط ناعماً (حوالي ٤ مرات)
٥ - يعمل العصاج بتحمير البصل في السمن حتى يصفر لونه ثم تضاف إليه اللحم المفروم ويقلب فوق نار مادية حتى ينضج اللحم ثم يبلل .
٦ - تمدن صليبة مستديرة بالسمن جيداً ثم توضع بها طبقة من السكبيبة وتقرد جيداً لسمك ١ سم .

٧ - يوضع فوقها طبقة من العصاج .

٨ - يغطى العصاج بطبقة أخرى من السكبيبة ثم يساوى السطح جيداً .

٩ - يصب فوقها السمن الساخج ثم تقطع إلى معينات كالبسبوسة .

١٠ - تخرج في فرن ساخن حتى يحمر لونها وتنضج وتقدم ساخنة .

دستو اللحم المفري بالمنديل

الطريقة :

١ كيلو لحم مفري صغير أو بتلو
عصير بصلة صغيرة
٢ ملحقة كبيرة بق-باط
ملح - قفل - قرقة
٢ يبيض
١/٢ منديل خروف

الطريقة :

- ١ - يفرم اللحم ناعماً ثم يضاف إليه عصير البصل .
- ٢ - تعجن بالبيض والبقسماط والسمن وتخلط جيداً ثم تقبل بالتوابل المختلفة
- ٣ - يعمل الخليط السابق على شكل اسطوانة ثم توضع في منديل الخروف وتلف .

- ٤ - توضع الاسطوانة في صاج وتؤج في فرن ساخن وتترك حتى تنتعج
- ٥ - يقدم ساخناً أو يقدم بارداً وذلك بأن يغطى طبق من الصينى بطبقة من الخس المقطع رقيقاً وفوقه الرستو وسحبه حلقات من الطماطم .

كفتة الترب

المقادير :

- ١ - كما في رستو اللحم المفري بالمنديل غير أن الترب يقطع إلى قطع صغيرة كما في ورق الكريب المحشو .
- ٢ - تشكل اللحم على شكل أصابع ويلف كل أصبع في قطعة من المنديل .
- ٣ - توضع على صاج ثم تحبز في فرن ساخن وتقدم ساخنة .
- ٤ - قد تقدم باردة مع الخس المقطع رقيقاً وحلقات من الطماطم .

رستو اللحم المفروم بالبيض

المقادير :

- | | |
|------------------------------|----------------------|
| ١ كيلو لحم بقرى صغير أو بتلو | ٢ ملحقة سمن |
| عصير بصل متوسطة | ٢ بيضة |
| ٤ بيض مسلوقة جامد | ٢ ملحقة كبيرة بقسماط |
| ١ ملحقة دقيق | ملح - فلفل حار |

الطريقة

- ١ - يفرم اللحم ناعماً جداً ثم يضاف إليه عصير البصل .
- ٢ - يمعن اللحم بالبيض والبقسماط ثم يضاف إليه السمن ويقلب جيداً

- ٣ - تفرد اللحم على شكل مستدير .
- ٤ - يفتش البيض المسلوق ويتبل بالدقيق المضاف إليه قليل من ملح والفلفل .
- ٥ - يرص البيض في وسط المستدير ثم يغطى باللحم وتشكل على هيئة اسطوانة مع تغطية البيض من الجوانب .
- ٦ - تدخن ورقة من الشفاف بالسمن جيداً ثم توضع بها اسطوانة اللحم وتلف جيداً .
- ٧ - يدهن صاج بالسمن ثم يوضع به الرستو يذج في فرن ساخن ويغطى بالسمن من آن لآخر حتى لا يحترق الورقة .
- ٨ - تترك في الفرن حتى تنضج ثم يقدم ساخناً أو بارداً على فرشه من الخس والطماطم ويقدم صحيحاً أو يقطع إلى حلقات .

الشريك

المقادير :

| | |
|--------------|-------------------------|
| ٢١ كيلو دقيق | ٨ كيلو زبيب |
| ١ كيلو سمن | ٥ بيضة |
| ١ كيلو سكر | خميرة بيضاء بحجم البيضة |
| ١ كيلو لبن | ذرة ملح |

الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق والملح وتعمل بوسطه خمرة .
- ٢ - تدهك خميرة البيرة بقليل من السكر ثم يضاف إليها قليل من اللبن الدافئ. وتضاف إلى الدقيق وتخلط به .
- ٣ - يسخن باقي اللبن ويضاف إليه السكر ويقرب جيداً حتى يذوب تماماً .

٤ - يضاف اللبن الدافئ والسكر والبيض إلى الدقيق والخميرة ويصين الجميع جيداً .

٥ - يسج السمن ويضاف إلى الخليط السابق وهو دافئ . ويسجن حتى يخففى كل السمن وتكون عجينة متاسكة قابلة للتشكيل .

٦ - تترك في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمها .

٧ - تقطع العجينة إلى قطع صغيرة وتبرم كل قطعة إلى أسطوانة بطول ١٥ سم تقريباً ، تجمع كل أربعة أصابع (أسطوانات) مع بعض على أن تلتصق من الطرفين ، أو تعمل على شكل سدوة أو صغيرة أو كمكة مستديرة .

٨ - يدهن السطح بالبيض ويرش بقليل من السكر الستوفيش . ويمكن وضع بيضة ملونة في وسط كل واحدة وذلك في عيد شم النسيم .

٩ - يوضع على صاج مدهون بالسمن ويترك حتى يخمر ويتضاعف حجمه ثم يخبز في فرن حار .

الريوش

كفادير وطريقة عمل الشريك . إلا أنه يشكل كوراً بحجم قبضة اليد ، تترك لتخمر ويعمل بها شقان متقاطعان بالسكين ، تتم كالشريك تماماً .

صغيرة شم النسيم

المقادير :

| | |
|--------------------------------|------------------------------|
| ٤ كوب دقيق | ٤ ملائق كبيرة جبن رومي مبشور |
| نصف كوب سمن | ١ ملعقة شاي ملح . |
| قطعة خميرة بيرة بحجم عين الجمل | ٢ بيضة |
| ماء دافئ للسجن | ٦ بيضة ملونة |

الطريقة :

١ - يمزج الدقيق والملح والجبن الرومي المبشور في إناء عميق ويعمل بوسطها خفرة .

٢ - تخرج خمرة البيرة مع قليل من الماء الدافئ ويضاف إليها السمن والبيض ويقلب الجميع جيداً .

٣ - يصب خليط الخميرة في الحفرة وسط الدقيق ويقلب حتى تتكون عجينة متماسكة . يزداد مقدار الماء حسب احتياج العجينة ، تلف جيداً ثم تترك في الإناء حتى تخمر ويتضاعف حجمها .

٤ - تقسم العجينة إلى ثلاثة أقسام ، ثم يبرم كل قسم إلى اسطوانة سمكها حوالى ٣ سم وطولها حوالى ٧٥ سم .

٥ - تجدل الاسطوانات الثلاث على شكل صفيحة ثم تلف على شكل مستدير وتوضع على صاج مدهون بالسمن .

٦ - يدهن السطح بالبيض ويفرز البيض الملون في ثنايا الصفيحة وعلى مسافات متساوية مع ملاحظة تبادل ألوان البيض .

٧ - تترك حتى تخمر ثم تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويمحمر لونها .
حطوى أمريكية لتجميل التورتة

المقادير :

| | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| كوب سكر سنترقيش | زلال ٣ بيضة |
| $\frac{1}{2}$ كوب ماء | ملعقة شاي عصير ليمون |
| مسحوق شيكولاته أو لون حسب الرغبة . | بشر ليمونة وقد تستبدل بالفانيليا . |

التعليق :

١ - يفصل زلال البيض عن الصفار ويوضع في سلطانية من الصين .
٢ - يضاف السكر والماء إلى زلال البيض ،
٣ - توضع السلطانية في إناء من النحاس أو الألمونيوم به ماء ويرفع الإناء على النار وبداخله السلطانية (حمام مائي) .
٤ - يضاف عصير الليمون للخليط السابق ويضرب بضرب بيض عجول حتى يغلظ قوامه .

٥ - يرفع الخليط من فوق الحمام المائي ويصب وهو ساخن على البكمكة ويترك حتى يبرد .

أو - بلون جزء من الخليط السابق بالشيكلولة أو أى لون آخر حسب الرغبة وتجعل الكمكة بلونين أو يكتفى بلون واحد .

حلوى الشيكلولاته

المقادير :

| | |
|-------------------------|----------------------|
| ربع كيلو شيكلولة باللبن | فانيليا |
| ملعقة كبيرة ماء | نصف أوقية زبدة كاكاو |

الطريقة :

- ١ - تبشر الشيكلولة ويضاف إليها الماء والزبد والفانيليا .
- ٢ - يوضع الجميع فى كروولة صغيرة .
- ٣ - توضع على حمام مائى ساخن حتى يصير الخليط سائلا وينطلى ظهر الملعقة .
- ٤ - يصب الخليط فوق سطح التورطة وتجعل حسب الذوق .

حلوى الزبد

المقادير :

| | |
|---------------|--|
| كوب زبد | فانيليا أو بشر برتقال أو مسهوق شيكلولاته |
| كوب سكر بودرة | أو كاكاو |
| زلازل ٢ بيضة | |

الطريقة :

- ١ - يخفق الزبد ثم يضاف إليه السكر ويخفقان معاً حتى يصبح الخليط كالسكينة المخفوقة .

- ٣ — يفصل زلال البيض عن الصفار ثم يخفق جيداً حتى يتجمد .
- ٣ — يضاف إلى خليط الزبد والسكر ويقلب بخفة حتى يمتزج الجميع جيداً .
- ٤ — يمكن إضافة بشر الليمون أو البرتقال إذا كانت التورته بها نكهة الليمون أو البرتقال . أما إذا كانت تورته شيكولاته فيمكن إضافة قليل من الفانيليا ومبشور الشيكولاته أو مسحوق الكاكاو حسب الرغبة .
- ٥ — تفرّد على الكمكة ويساوى السطح ، ثم تجمل بوردات من نفس الحلوى أو بالفاكهة المسكرة على حسب الذوق .

عجينة الشو

تصنع من هذه العجينة أنواع مختلفة من الأصناف ، منها الحلو ومنها المالح .

المقادير :

| | |
|----------|--------------------|
| كوب دقيق | نصف كوب سمن أو زبد |
| كوب ماء | ٤ بيضات |
| ذرة ملح | |

الطريقة :

- ١ — يوضع الماء والملح والزبد في إناء ويرفع على النار حتى يسيح الزبد ويبدأ الماء في الغليان .
- ٢ — يرفع الإناء من فوق النار ويضاف إليه الدقيق دفعة واحدة مع التقليب حتى يمتزج تماماً .
- ٣ — يعاد الإناء على النار الهادئة مع التقليب حتى تتماسك العجينة وتصير كالبركة .
- ٤ — ترفع من فوق النار وتترك حتى تهدأ ثم يضاف إليها البيض واحدة واحدة مع الاستمرار في الخفق حتى تتكون عجينة لينة ، تكون علامة المنقار .
- ٥ — تشكل حسب الرغبة .

بلع الشام

المقادير :

مقدار من عجينة الشوص ٢٢٠

للشراب :

١ كوب سكر نصف كوب ماء

نصف ملعقة شاي عصير ليمون ماء ورد أو فانيليا

الطريقة :

- ١ - تعمل العجينة كما سبق ثم توضع في كيس قاش به قع منقوش له فتحة كبيرة نوعاً ، تقطع إلى أصابع طولها حوالي ٨ سم وتحمّر في الزيت الغزير على نار هادئة .
- ٢ - ترفع الأصابع من الزيت وتنقى ثم توضع في الشراب البارد الممد وتثقل .
- ٣ - تجمل بمشور جوز الهند أو بالشيكولاتة الفارميسيل .

الإكلير

المقادير :

مقدار من عجينة الشوص (ص ٢٢٠) ربع كيلو كريمه

مقدار من حوى الشيكولاتة (ص ٢١٩)

الطريقة :

- ١ - توضع العجينة في كيس من القاش به قع سادة قطر ٢ سم وتقطع أصابع طولها من ٨ - ١٠ سم على صيفيه مدهونة بالسمن .

٢ - تغبر في فرن ساخن حتى تثخن ثم يهدأ الفرن حتى يتم نضجها . ثم تترك حتى تبرد تماماً .

٣ - نثق كل واحدة من أحد جوانبها ويزال ما بداخلها من عجين زائد ، ثم تمشى بالكريمة المخفوقة المحلاة بالسكر أو بالكريم يانسير .

٤ - يغطى السطح بملوى الشيكولاته .

وردرات الشو

المقادير :

مقدار من عجينة الشو (ص ٢٢٠) .

ربع كيلو كريمة مخفوقة محلاة أو مقدار كريم يانسير .

الطريقة :

١ - توضع العجينة في كيس من القماش به قع منقوش ثم تشكل على هيئة وردات كبيرة فوق صاج مدهون بالسن .

٢ - تغبر في فرن ساخن حتى تنضج ثم تترك حتى تبرد .

٣ - نثق من أحد جوانبها ويزال ما بداخلها من عجين زائد ، ثم تمشى بالكريمة المخفوقة المحلاة .

٤ - يرش السطح بالسكر البودرة أو توضع فوقها طبقة خفيفة من الكريمة .

البروفيتول

المقادير :

مقدار من عجينة الشو (ص ٢٢٠) مقدار صلصة الشيكولاته :

ربع كيلو كريمة مخفوقة محلاة

مقادير صلصة الشيكولاتة :
نصف كيلو لبن . ١٠٠ - ملعقة كبيرة مسحوق شيكولاتة أو كاكاو
١ ملعقة كبيرة كورن فلور سكر التحلية .

الطريقة :

١ - توضع العجينة في كيس من القاش به قمع منقوش ثم تشكل على هيئة وردات صغيرة على صاج مدهون .

٢ - تقبر في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ثم تترك لتبرد .

٣ - تشق من أحد جوانبها ويزال ما بداخلها من هجين زائف ثم تحشى بالكريمة المخفوقة المحلاة .

٤ - تعمل صلصة الشيكولاتة بالطريقة الآتية :

(١) يمزج الكورن فلور ومسحوق الشيكولاتة ثم تفسك في قليل من اللبن البارد .

(ب) ينقى باقي اللبن ويحلى بالسكر ثم يضاف إليه الكورن فلور المخلوط باللبن ويقلب جيداً حتى يغلي قوامه وينطى ظهر الملعقة .

(ج) يترك يغلي لمدة ٣ دقائق .

(د) تترك الصلصة حتى تبرد مع ملاحظة تقليبها من آن لآخر .

٥ - توضع وحدات البروفيتول بعد حشوها في طبق بلوري عميق وتصب فوقها صلصة الشيكولاتة .

٦ - يحمل سطح الطبق بوردات من الكريمة .

شرائح العجينة والآشوجة

المقادير :

مقدار عجينة الشو (ص ٢٢٠) .

الطريقة :

تشكل العجينة بقمع قطره حوالى ١ سم على شكل أصابع صغيرة طولها حوالى

٣ سم فوق صاج مدهون .

- ٢ - مخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ثم تترك لتبرد .
 ٣ - تثنى من أحد الجوانب ثم تثنى بصلصة يضاء بمزوجة بالأنشوجة أو الجبن الأبيض أو الجبن الروى .

طابق الفطير بالمرق

المقادير :

| | |
|---------------------|------------------------|
| واحد ونصف فنجان زمن | ٣ يعضات |
| واحد ونصف فنجان سكر | ٢ ملحقة شاي بيكنج بودر |
| ٤ فنجان دقيق | مرق مشمش |

الطريقة :

- ١ - يخلق السمن قليلاً ثم يضاف إليه السكر وينفخان معاً حتى يصير الخليط كالكرمة المخفوقة .
- ٢ - ينخل الدقيق والبيكنج بودر معاً .
- ٣ - يضاف الدقيق والبيض بالتبادل إلى خليط السمن ويوزج الجميع جيداً حتى تكون عجينة متاسكة قابلة للفرد .
- ٤ - تدخن صينية مستديرة بالسمن مع ملاحظة أن تكون حاقة الصينية قليلة الارتفاع نوحاً .
- ٥ - نفرّد العجينة في الصينية وكذلك على الجوانب حتى تغطى الصينية وجوانبها تماماً مع ملاحظة الاحتفاظ بجزء بسيط من العجينة .
- ٦ - نفرّد طبقة من المرق على الصينية .
- ٧ - تشكل باقي العجينة على هيئة أصابع وتوضع على سطح الصينية في خطوط متوازية ومقاطعة فتكون شكل معينات .
- ٨ - تخبز في فرن متوسط الحرارة .

أو :

١ - قد توضع المنيية بعد تنطيتها بالقطير في الفرن بدون وضع المربي حتى تنضج تماماً .

٢ - تترك حتى تبرد ثم تنطى ببطقة من المربي وترص فوقها الفاكهة الطازجة كالقراوة والبرتقال والموز أو الفاكهة المحفوظة كالشمس والمانجو وخلافه .

٣ - يجل النطع بوردرات من الكريمة المخفوقة ..

فطرات ملحة

المقادير :

نصف كيلو دقيق

٣٠٠ جم زبد

١ ملعقة شاي قطير ليمون

ذرة ملح

ماء العجين

الطريقة :

١ - ينخل الدقيق والملح .

٢ - يوضع الزبد في الدقيق ويفرك حتى تختق تماماً .

٣ - يضاف عصير الليمون لماء العجين .

٤ - يمين الدقيق بالماء حتى تتكون عجينة متاسكة قابلة للفرد .

٥ - تفرد على لوحة القطير لسمك نصف سم تقريباً .

٦ - تقطع حسب الرغبة إما مستديرات أو مربعات .

٧ - تحشى بالصاج أو الجبنة البيضاء المضاف إليها صفار بيضه . تبلى

الأطراف بالماء أو بالبيض ، ثم تطوى ويضغط عليها من الجوانب حتى تلتصق .

- ٨ — يدهن الوجه بالبيض ،
٩ — ترص القطعات على صاج مدهون بالسمن .
١٠ — تجيز في فرن متوسط الحرارة .

فطيرات الفا كة

المقادير والطريقة :

- ١ — كما في الفطيرات المملحة غير: أن العجينة تفرد ثم تقطع إلى مستديرات وتوضع في صاج فطيرات مدهون بالسمن .
٢ — تخرم كل واحدة بالشوكه ثم توضع بها ورقة مدهونة بالسمن وفوقها كمية من البقول (عدس أو أرز) حتى لا ترتفع وتزج في فرن حتى منتصف مرحلة التصفيع فترفع البقول ويتم التصفيع .
٣ — ترفع من الصاج وتترك حتى تبرد ثم توضع في كل واحدة طبقة من المرب ثم توضع فوقها الفا كة الطازجة أو المحفوظة وتجمد بالكريمة المخفوقة .

فطيرات البسطرمة

المقادير والطريقة :

كما في فطيرات الفا كة ويوضع في كل واحدة بدلاً من المرب والفا كة قليل من الصلصة البيضاء المضاف إليها البسطرمة أو الألتشوجة أو الجبن الرومي .

مقادير الصلصة البيضاء :

| | |
|------------------|---------------|
| ملحقة كبيرة سمن | ١ ½ كوب لبن |
| ملحقة كبيرة دقيق | ملح وظفل أبيض |

الطريقة :

- ١ — يوضع الدقيق في إناء عميق ويضاف إليه السمن ويرفع على النار مع التقليب حتى يصفر لون الدقيق .

- ٢ - ترفع من فوق النار ثم يضاف إليها اللبن مع التقليب المستمر حتى ينتهي المقدار ثم تعاد إلى النار ثانية مع الاستمرار في التقليب حتى يتبل اللبن ويغلظ قوامه وتقبل جيداً .
- ٣ - يضاف الجبن الروى أو البسطرة أو الألبسورة حسب الطلب .

أصابع التطير بالمعجوة

المقادير :

| | |
|---------------------------|-------------------|
| ١ ك دقيق | ٢ ك معجوة |
| ١ كوب سمن | ذرة ملح |
| خميرة بيرة بحجم عين الجمل | ملقة سكر سنتر فيش |
| ماء دافئ للسمن | ١ بيضة |

الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق والملح ويضاف إليه السمن المذفوح ثم ييسر كما في طريقة عمل كعك العيد .
- ٢ - تدعك الخميرة بقليل من السكر السنتر فيش ثم يضاف إليه قليل من الماء الدافئ وتضاف إلى الدقيق وتقلب جيداً .
- ٣ - يعجن الدقيق بالماء الدافئ حتى تكون عجينة متوسطة اللبونة .
- ٤ - تترك العجينة حتى تخمر ويتضاعف حجمها .
- ٥ - يدهن صاج مستطيل بالسمن ثم تفرده طبقة من العجينة لسماك $\frac{1}{4}$ سم .
- ٦ - توضع فوق التطير طبقة من المعجوة بعد إعدادها وذلك بنزع التواء ثم فرمها بالمفرمة وتقليها في السمن حتى تلين .
- ٧ - توضع طبقة من العجينة كما في الطبقة الأولى لسماك $\frac{1}{4}$ سم فوق طبقة المعجوة .

- ٨ - تماد العملية في باقي كمية العجين وذلك بوضعها في صاج كما سبق .
- ٩ - يدهن الوجه بالبيض ثم تقطع العجينة إلى أصابع أو مربعات صغيرة حسب الطلب وتترك في مكان دافئ حتى تختمر ويتضاعف حجمها ثم تخبز في فرن ساخن حتى تنضج .
- هذه الكمية تكفي عدد ٢ صاج حجم كل صاج ٣٠ سم × ٣٠ سم تقريباً .

أصابع الفطير بالجبن

المقادير والطريقة كما في أصابع الفطير بالعجوة غير أنه يستعمل في الحشو مقدار من الصلصة البيضاء المضاف إليها الجبن الأبيض والنضاع الأخضر الجاف بدلاً من العجوة .

استعمال فتات الخبز أو الكمك

كاسات الكستردة بالقشطة

المقادير :

٢ كوب لبن
١ ١/٢ ملعقة كبيرة بودرة كستردة
قليل من الفانيلا
بقايا كمك اسفنجي
سكر التحلية

الطريقة :

- ١ - تعمل الكستردة بالطريقة الآتية :
 - (أ) تخلط بودرة الكستردة والسكر مع قليل من اللبن البارد .
 - (ب) يغل باقي اللبن ثم يضاف إلى خليط اللبن البارد ويقرب جيداً .
 - (ج) يرفع الجميع على النار مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامها ويتم نضج بودرة الكستردة .
 - (د) ترفع الكستردة من فوق النار وتترك لتهدأ قليلاً مع التقليب حتى لا تتكون قشرة على السطح .

- ٢ - توضع في الكأس طبقة من الكمك الأسفنجي وفوقها طبقة من الفاكهة الطازجة الموجودة في الموسم أو الفاكهة المحفوظة .
- ٣ - تصب الكستردة وهي دافئة فوق الفاكهة .
- ٤ - تكرر العملية بوضع طبقة أخرى من الكمك الأسفنجي والفاكهة على أن تكون الطبقة العليا من الكستردة .
- ٥ - يحمل السطح بالفاكهة وورودات الكريمة .

بودنج فئات الكمك

المقادير :

| | |
|--------------|-----------------------------|
| نصف كيلو لبن | ٥٠ جم فئات كمك |
| ٥ بيضات | قليل من الفانيليا |
| سكر لتحلية | ٢ ملاعق كبيرة فواكه مسكرة . |

الطريقة :

- ١ - يدهن قالب بالسمن ويوضع به فئات الكمك الأسفنجي والفاكهة المسكرة .
- ٢ - تصب فوقه الكستردة وطريقة عملها كما في بودنج فئات الخبز (ص ٢٢٠) وتترك مدة نصف ساعة تقريباً حتى يثرب الكمك الكستردة .
- ٣ - يوضع القالب في صينية بها ماء ويوضع في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج . ويعرف نضجه بوضع سكينه بالقالب فإذا خرجت نظيفة دل ذلك على نضجه .
- ٤ - يترك ليبرد ثم يقلب على طبق بلور ويقدم .

كرات الشيكولاتة

المقادير :

بقايا كعك إسفنجي مربى العجن
قطع صغيرة من الفواكه المسكرة شيكولاتة فرماسيل أو شيكولاتة سمس

الطريقة :

- ١ - خفرك بقايا الكعك الإسفنجي خلال منخل سلك واسع .
- ٢ - تخلط جميع المقادير وتعين بالمربي حتى تتكون عجينة يابسة قابلة للتشكيل .
- ٣ - تشكل على هيئة كرات قطر ٥ سم تقريباً تنطى ببطقة من الشيكولاتة الفرماسيل .
- ٤ - يرش فوقها قليل من السكر البودرة .
- ٥ - توضع في أطباق بليسه مناسبة الحجم ثم تجمل بالانجيليكا أو الفاكهة المسكرة .

بودنج فئات الخبز

المقادير :

نصف كيلو لبن ٣ ملاعق كبيرة فواكه مسكرة
٥٠ جم فئات خبز أفرنجي قليل من الفانيليا
٥ بيضات سكر التحلية

الطريقة :

- ١ - يدهن قالب بالسمن ويوضع به فئات الخبز والفواكه المسكرة بعد خلطها معاً .

٢ - تعمل الكستردة بالطريقة الآتية :

- (١) ينخل البين ثم يترك حتى يهدأ .
- (ب) يكسر البيض ويمزج بالشوكة خفيفاً حتى لا تدخله كمية كبيرة من الهواء .
- (٢) يضاف البيض إلى البين الدافئ ويقلب ليمزجاً معاً ثم يضاف الفانيليا .
- (د) يصب الخليط السابق من مصفاة سلك ويحلى بالسكر .

٣ - تصب الكستردة فوق فئات الحبز وتترك مدة نصف ساعة تقريباً حتى يتشرب الحبز الكستردة .

٤ - يوضع القالب في صينية بها ماء ويرج في فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة تقريباً حتى يتنضج ، ويعرف نضجه بوضع سكينه في القالب فإذا خرجت نظيفة دل ذلك نضج البودنج .

٥ - يترك لهدأ قليلاً ثم يقلب على طبق بلور ويغتم ،

بودنج فئات الحبز بالكرملة

المقادير :

كفتادير بودنج فئات الحبز ويزاد عليه ،

٣ ملاعق كبيرة سكر ستروفيش ٢ ملعقة كبيرة ماء

الطريقة :

١ - تعمل الكرملة بأن يرفع الماء والسكر على نار هادئة مع التقليب حتى تحصل على الكرملة .

٢ - تضاف الكرملة إلى البين ،

٣ - يتم كما في بودنج فئات الحبز .

أيس كريم الفانيليا

المقادير :

٢ كوب لبن ٢ بيضة مخفوقة

٢ ملعقة كبيرة نشا ذرة ملح

قليل من الفانيليا

١ كوب سكر

١ كوب كريمه لبناني

الطريقة :

١ - يخلط النشا والسكر والملح وقليل من اللبن ويقلب الجميع .

٢ - يرفع باقي اللبن على النار ويسخن ثم يصب على الخليط السابق مع التقليب بسرعة .

٣ - يعاد على النار مع التقليب حتى يغلظ قوامه .

٤ - يرفع من فوق النار ويضاف إليه البيض المخفوق شيئاً فشيئاً مع الخفق الجيد .

٥ - يترك ليبرد تماماً ثم تضاف إليه الفانيليا والسكر مع الخفق الجيد بالمضرب

٦ - يوضع في قوالب الثلج ويجمد في الفريزر .

أيس كريم الشيكولاتة

المقادير والطريقة كما في أيس كريم الفانيليا غير أنه يضاف ٢ ملعقة كبيرة شيكولاتة بودرة إلى اللبن .

أيس كريم القهوة

المقادير والطريقة كما في أيس كريم الفانيليا غير أنه يضاف مقدار ربع كوب قهوة مركزة مصفاة إلى اللبن .

البارفيه (ليمون)

المقادير :

١ ملعقة كبيرة سكر بودرة

٥. يضافات منفصلة

ربع كوب ماء .

نصف كوب سكر سنتر فيش

صندل ٣ ليونيه

كوب كريمه لبناني

بشر ليمونيه

الطريقة :

- ١ - يرفع السكر والماء على النار حتى يغلي لمدة ٥ دقائق .
- ٢ - يخفق صفار البيض ويصب عليه محلول السكر وهو يغلي . ويستمر في الخفق بمضرب سلك أو عجل مع وضعه على حمام مائي حتى يتغلظ قليلاً ثم يرفع .
- ٣ - يضاف بشر وعصير الليمون ويترك حتى يبرد تماماً في الثلاجة .
- ٥ - تخفق السكرية حتى تغلظ وتحلى بالسكر البودرة وتضاف الخليط السابق .
- ٥ - يخفق زلال البيض حامداً ويقلب بخفّة مع الخليط السابق .
- ٦ - يصب الخليط في قالب كيك أو صواني الثلج ويوضع في الفريزر حتى يتجمد .

الفصل الحادى عشر

التخزين

التخزين هو وضع الادوات والمواد المختلفة بالسكن فى المكان المناسب لها بطريقة صحيحة بحيث يسهل الوصول إليها عند الحاجة فى أقل وقت وبأقل جهد ممكن .

فوائد التخزين :

- ١ - توفير الوقت والجهد للارتفاع بهما فى الاعمال المنزلية الأخرى .
- ٢ - حرية الأفراد فى حفظ كل ما يخصه من ملابس ولوازم شخصية بالطريقة التى تروق له .
- ٣ - توفير وجود المواد الغذائية المختلفة فى الأوقات التى يندرفها وجودها فى السوق وارتفاع أثمانها مما يوفر فى أبواب النفقات المختلفة .
- ٤ - الأمان لأفراد الأسرة وذلك بتخزين المواد القابلة للاشتعال بعيداً عن المواقد والمواد السامة بعيداً عن أماكن الغذاء . إذ يجب حفظها فى دوابل خاص بها .
- ٥ - حفظ الملابس والسجاد وخلافه بطريقة سليمة تعمل على حفظها من التلف .
- ٦ - توفير الأدوات التى لا تستعمل كثيراً وحفظها بعيداً عن مكان العمل حتى لا تكون عرضة للكسر .

مكان التخزين

يجب أن يكون مكان التخزين مناسباً لما يوضع بداخله في حجرات النوم تعمل في المباني الحديثة دواليب في الحائط لوضع البياضات والبطاطين وتخزين الملابس الشتوية والصيفية على حسب الموسم .

أما الأدوات المنزلية من صيني والمرتوم ونحاس وخلافه فعادة يوضع في دواليب في المطبخ ليسهل تناولها عند الاستعمال مع ملاحظة وضع الأدوات القليلة الاستعمال في الداخل والكثيرة الاستعمال في الخارج لسهولة تناولها وكذلك توضع الأدوات الكبيرة في الأرفف السفلى .

وأدوات ومواد التنظيف يجب حفظها في مكان بعيد عن مكان المواد الغذائية وألسب مكان لحفظها هو الدولاب الموضوح أسفل الحوض إذ توضع في الفراغ الموجود تحت الحوض . وإذا لم تتمكن من عمل أرفف ودولاب مطلق فلا مانع من وضع هذه الأدوات والمواد في هذا الفراغ ثم ينطى بستارة من القماش لتزيين المكان .

أطباق تناول الطعام التي تستعمل يومياً توضع في دولاب خاص بالمطبخ أما الأطباق التي تستعمل في المناسبات فعادة تحفظ في دواليب خاصة في حجرة الطعام أو في غرفة المعيشة إذا كانت تستعمل لتناول الطعام وذلك لسهولة تناولها في إعداد المائدة . أما الشوك والسكاكين والملاعق فتحفظ في علب أو أدراج مبطنة من الداخل بالقماش الحريري أو القطنية للحفاظ عليها من الصدأ . أما الأدوات الزجاجية فتحفظ في دولاب خاص مع ملاحظة عدم وضعها بداخل بعضها البعض حتى لا تكون عرضة للكسر .

تخزن الكتب في دواليب خاصة وإذا كان المسكن لا يتسع لهذه الدواليب فتعمل أرفف منطاة بمجرات زجاجية لسهولة فتحها وغلقها أو تغطى بستائر جميلة من الأقمشة لتزيد جمال المكان .

الأدوية توضع في الدولاب الخاص بها بعيداً عن الأطفال .
والحلى والمجوهرات تحفظ في علبة خاصة مبطنة ، والأوراق الخاصة والأسم
والسندات تحفظ في مكان أمين لاتصل إليه يد الخدم أو الأطفال .

الشروط الواجب مراعاتها في إعداد المخازن

- ١ - حجم وشكل المساحة اللازمة للتخزين ترجع إلى الشيء المراد تخزينه .
 - ٢ - أن يكون الدولاب مقسماً إلى أقسام خاصة تتفق مع ما يوضع بداخله
ويلاحظ أن تكون الأدراج سهلة الانزلاق لسهولة استعمالها .
 - ٣ - يجب أن تكون المخازن محكمة الأبواب حتى لا يدخل إليها التراب
والحشرات .
- يلاحظ عند عمل الأرض أن تكون من النوع الذى يسهل رفعه من مكان
لآخر لتنظيفه وتجفيفه جيداً .

الشروط الواجب توافرها عند التخزين

- ١ - الترتيب في التخزين يوفر في مساحة المخزن للانتفاع بها في حفظ أكبر
كمية ممكنة من المواد والأدوات .
- ٢ - معرفة مدة التخزين وطريقة التخزين للمواد المختلفة .
- ٣ - حجم المساحة الخاصة بالمخزن وشكلها يجب أن يتناسب مع الشيء
المراد تخزينه .
- ٤ - الإضاءة والتهوية الجيدة لازمة للمخازن حتى يسهل ترتيب وتناول
المواد المختلفة دون حدوث خسائر .
- ٥ - تعاون جميع أفراد الأسرة في تخزين كل طلبات الأسرة من أدوات
ومواد غذائية وملابس وخلافه لسهولة حصول كل فرد في الأسرة على ما تحتاجه
بسهولة وسرعة .

٦ - يجب أن يتناسب حجم مكان المخزن مع الشيء المراد تخزينه ، فدولاب حفظ الملابس والبطاطين والمفروشات يجب أن يكون في حجرة النوم أو بالقرب منها أما دولاب حفظ المأكولات مثلا فيجب أن يكون في المطبخ أو الأوفيس .

٧ - لسهولة تناول المواد أو الأدوات المخزونة يجب عمل كشف بمحتويات كل رف وتليينها في صنف دولاب المخزن حتى يسهل تناولها ومعرفة مكانها بسهولة وفي بعض الحالات يكتب اسم الصنف الموجود بداخل الإناء وتلصق عليه من الخارج .

٨ - تحفظ جميع الأدوات والحامات بالطريقة التي تناسب خصائص كل مادة فتحفظ مثلا الفضية في مكان جاف وتوضع على الملابس الصوفية النتنالين وتحفظ الأطعمة في مكان هادئ .

تخزين بعض المواد اللازمة في المنزل

البقول :

كالويا والفاصوليا الجافة والعدس يجب أن تحفظ في علب مغلقة حتى لاتتأثر برطوبة الجو مع ملاحظة إضافة الملح ليحفظها من التسوس وتخزن في فصولها حتى تكون رخيصة الثمن .

٢ - الخضراوات الطازجة كالبرونات والجنذور :

البطاطس والقلقاس والجزر تحفظ في دولاب معد لذلك موضوع على بابها سلك كالنظية مع انحدار أرففها إلى الخلف حتى لاتسقط وعادة تحفظ عدة أيام بسيطة حتى لاتتلف .

٣ - الخضار الورقية :

كالاسفاناخ والملوخية يجب تنظيفها وغسلها ووضعها في مصفاة لتصفية الماء الزائد ثم تلف في ورق نظيف أو قطعة قماش أو كيس من النايلون ويحفظ في مكان

وطب متجدد الهواء وذلك بتطليقها في حالة عدم وجود ثلاجة وتحفظ لمدة لا تزيد عن يومين أما في حالة وجود ثلاجة فيمكن حفظها لمدة أطول .

٤ - - اللحوم :

إذا كانت طازجة أو مطبوخة توضع في كيس نايلون وتوضع في الدرج أسفل الفريزر في الثلاجة إذا كانت ستستعمل في وقت قريب أما إذا كانت ستحفظ لمدة طويلة وغير ناضجة فتحفظ في الفريزر ويلاحظ إخراجها قبل الاستعمال بمدة حتى تستعيد شكلها الطبيعي .

أما إذا حفظت خارج ثلاجة فيجب أن توضع في مكان بارد متجدد الهواء مع تغطيتها بمكبسة سلك أو قطعة شاش منقاة حتى يحيط بها الهواء وتحفظ لمدة لا تزيد عن ٢٤ ساعة لتسكون في حالة طازجة دائماً .

٥ - - السمك :

من الأنواع التي تفسد بسرعة ويجب أن تغطي بمجرد شرائها وخاصة في الجو الحار . أما إذا حفظت في الثلاجة فيجب أن يوضع في كيس نايلون مغلق تماماً حتى لا تنتشر رائحته في الثلاجة ويحفظ في الفريزر بعد تنظيفه .

٦ - - الأطعمة المجمدة :

تحفظ في الفريزر كالباميا والملوخية والباذنجان وورق العنب ويلاحظ أن تبقى في الفريزر ولا تخرج منه إلا قبل استعمالها مباشرة ويتجنب وضعها أو نقعها في ماء ساخن .

٧ - - البيض :

يحفظ في المكان المخصص في الثلاجة وفي حالة عدم وجود ثلاجة يحفظ في مكان بارد في ثن أو ردة داخل علبة .

الأسبن :

يحفظ في الثلاجة على أن يكون في وعاء محكم الغطاء حتى لا يمتص رائحة ما يحيط

٣ به من أطعمة . أما في حالة عدم وجود التلاجة فيتمس الوعاء المحتوي على اللبن في إثناء آخر به ماء بارد وينظف بقطعة من القماش مع ملاحظة أن تدلى أطراف قطعة القماش في الوعاء المحتوي على الماء وترك في تيار هوائي . وإذا لم تيسر الإمكانيات السابقة فيستحسن شراؤه وعليه قبل الاستعمال وعدم حفظه لمدة تزيد عن ١٢ ساعة .

الزبد :

من المواد السريعة الفساد لذلك تحفظ في التلاجة أو في مكان بارد متجدد الهواء كما ذكر في اللبن .

المواد الدهنية كالسمن تحفظ في أوعية فخارية بعد قدحها تماماً إذا كانت بكميات كبيرة أما إذا كانت بكميات صغيرة فتحفظ في برطمان أو علب صفيح نظيفة ومغطاة .

الحبن :

تحفظ في مكان بارد متجدد الهواء في حالة عدم وجود التلاجة مع ملاحظة أن تكون مغطاة .

الحبز :

يحفظ في علب خاصة بها تقرب لدخول الهواء ويلاحظ تنظيفها أسبوعياً مع مراعاة عدم تراكم فئات الحبن القديم مما يسبب عفونه ، وقد يحفظ في كيس نايلون ويحفظ في التلاجة .

البقساط :

يدق ويحفظ في علب مغلقة .

السوائل :

كالهريس والصلصات تحفظ مغطاة في التلاجة وفي حالة عدم وجودها فيجب عليها يومياً لبضع دقائق وتحفظ لمدة لا تزيد عن يومين .

الفاكهة :

تنظف قبل تخزينها مع ملاحظة عدم وجود عطب بها مع العناية بحفظ الفاكهة ذات الرائحة النفاذة كالنفاخ والشمام في أكياس من النايلون أو داخل أوعية محكمة الغطاء حتى لا تنسرب رائحته إلى باقي الأطعمة الموجودة داخل الثلاجة .

الليمون :

يحفظ في كيس نايلون في الثلاجة .

النفسيات الجمافة :

كالأرز والمكرونة والشعيرة تحفظ بكيات مناسبة ويستحسن أن تكون في أكياس من القماش كالدمور .

الشاي :

يحفظ في علبة مغلقة تماماً حتى لا تنسرب إليه رائحة أى مادة قريبة منه لسرعة امتصاصه للروائح المختلفة .

الدقيق :

يحفظ في مكان متجدد الهواء في أكياس من القماش ويستحسن ألا يمتك طولاً حتى لا تتغير رائحته ويمرض السوس .

البهارات :

تحفظ بكيات قليلة في علب محكمة الغطاء لأن الطازج منها له نكهة نفاذة مستحبة .

التخزين بالقليح:

بعض المواد الغذائية كالزيتون والليمون واللفت والخيار والجزر والقليل الآخر يمكن حفظها بالتخليل في موسمها حيث يكثر وجودها ويقل سعرها .

التخزين بالتجفيف :

بعض المواد يحفظ بالتجفيف كالتمناع والمرخيا والبامية .

التخزين بالتسكير :

وذلك يحفظ الفاكهة بمائها مربى أو تسكيرها أو عصرها ومعلها شربات كما في البرتقال والمانجو والفراولة .

الفصل الثاني عشر

طريقك للجمال



(شكل ٤٨)

الجمال قيمة وهدف لشعر به ونميزه في كل ما حولنا ، في لوحات الطبيعة الرائعة ، في نفحات الشعراء وفي لمسات الفنانين . فقد تغنى به الشعراء منذ أقدم المصور وامتلات به نفوس الملهمين والمبدعين ، وتتطور فلسفة الجمال بقدر ما تتطور وترتقى الحياة ، ويتغير مفهوم الجمال في ضوء واقعنا وحياتنا وتطورها ، ومن هذا التطور نشأ د علم الجمال ، الذي أصبح اليوم من العلوم الفلسفية الهامة .

ولذا كنا نضع أبعاداً لعالم المرأة فلا يمكننا تجاهل الجانب الجمالي وأهميته

في هذا العالم . وقد اهتمنا في الأجزاء السابقة من الكتاب بجمال البيت والآن نوجه الاهتمام إلى الجمال الشخصي للمرأة .

حدد جمال المرأة في العصور القديمة بمواصفات شكلية تتعلق بملاصيح الوجه ولون البشرة ومقاييس الجسم ، وكان الحكم على جمال المرأة مرتبطاً بهذه المواصفات وكأنما هي دمية تشتري على أساس من الشكل لحسب ، أو تحفة فنية تفتق وفقاً لمظهرها فقط .

وتحررت المرأة من ظلام الرق والنتيجة الميالة للرجل ، ونالت حريتها وشاركت الرجل في التعليم ، وفي الخروج للعمل ، وفي تحمل المسؤولية ... وكان من نتيجة ذلك أن تغيرت النظرة للمرأة ، وأصبح الحكم على جمالها يتضمن معايير جديدة غير المواصفات الشكلية . فكثيراً ما تعطي امرأة لا تتمتع بقدر كبير من الجمال الخلقى بإعجاب الناس وتقديرهم ، لخلاوة حديثها أو لرجاحة عقلها أو لقوة شخصيتها ، وهكذا نجد أن النظرة إلى المرأة قد امتدت إلى ما بعد المواصفات الحسية وشملت كل مكونات الشخصية ، وأصبح الطريق إلى الجمال طريقاً مفتوحاً أمام كل امرأة تستطيع بإرادتها أن تسير فيه وأن تبلغ مدها بصرف النظر عما حباها الله به من شكل أو لون أو تفاصيل خلقية .

ومع إيماننا العميق بهذا التطور والتغير في طريق الجمال بالنسبة للمرأة ، إلا أننا نعتز أن حواء هي حواء منذ وجدت على هذه الأرض ، كانت ومازالت وستظل دائماً تتم بمظهرها وجمالها الواضح للعيون ، والذي يلفت نظر الرائي لأول وهلة . هذا النوع من الجمال الذي يكون جانباً هاماً في عالم المرأة هو موضوع هذا الفصل من الكتاب .

إن صور المرأة التي تراها العين يشترك في تكوينها عدة عوامل ، بعضها ظاهر واضح وبعضها خفي ، وتتلخص هذه العوامل في :

١ - الصحة العامة .

٢ - التغذية .

٣ - التمرينات الرياضية .

٤ - النظافة .

٥ - فن التجميل أو الماكياج .

٦ - الملابس .

٧ - الحالة النفسية .

أولاً : الصحة العامة :

ويقصد بها سلامة الجسم وخلوه من الأمراض أو من أى ضعف مرضى وراثى أو غير وراثى . وتشمل الأمراض الباطنية أو الأمراض الجلدية أو غيرها بما قد يؤثر على حيوية الجسم ونشاطه ومظهره الخارجى . لذلك يجب الاهتمام بزيارة الطبيب المختص عند الشعور بأى أعراض مرضية ، كذلك زيارة الطبيب زيارة دورية للكشف العام واكتشاف أى مرض قبل استفحاله ، وقد تكون هذه الزيارة كل ستة شهور أو كل سنة .

وللحفاظة على سلامة الجسم يجب اتباع قواعد الوقاية من الأمراض من حيث التحصين ضد الأمراض المعدية ، والاهتمام بنظافة الأكل والشرب ، كذلك عدم مخالطة المرضى وتجنب الأما كن المزدحمة وخاصة إذا لم تتوافر فيها التهوية الكافية . ومن أهم وسائل الحفاظة على الصحة عدم إرهاق الجسم أو العقل بأكثر من قوة تحمله ، والاهتمام بالتغذية الصحية المناسبة لكل فرد من حيث السن والجنس ونوع العمل الذى يؤديه ، ويتبع ذلك أخذ القسط الكافى من الراحة والنوم فهو السبيل لاستعادة الجسم لنشاطه وحيويته .

والحصول على الفائدة المرجوة من النوم يجب أن يكون نوماً هادئاً عميقاً . وقد يساعد على ذلك هذه الإرشادات :

١ - بترأوح عدد ساعات النوم اللازمة للفرد البالغ بين ٦ : ٨ ساعات يومياً ، وتختلف هذه المدة تبعاً لطبيعة الشخص وسنه ونوع العمل الذى يؤديه .

٢ - يحسن أن يكون النوم في مكان مظلم هادئ ، وقد يستعمل قناع على العينين والأذنين إذا لم يتيسر الظلام والهدوء الكافيين .

٣ - يجب أن يكون السرير مريحاً وخالياً من الحشرات . والسرير المريح يتوقف على نوع المراتب المستعملة ، وهذه يجب ألا تكون صلبة تمتص عضلات الجسم ، وألا تكون رخوة بحيث تشوه تكوين عظام الجسم ، وتفضل الوسائد المنخفضة عن المرتفعة لسهولة سريان الدورة الدموية ، كذلك لراحة عضلات الرقبة واستقامة العمود الفقري .

٤ - تجنب الملابس الضيقة أو المشدات أثناء النوم ، وارتداء ملابس فضفاضة مريحة .

٥ - يجب أن تتوفر التهوية الكافية في حجرة النوم حتى يتجدد الهواء باستمرار حتى في فصل الشتاء ، ويستعان بالاعطية المناسبة لدرجة حرارة الجو .

٦ - أخذ حمام ساخن قبل النوم مباشرة يساعد على راحة الأعصاب والنوم الهادئ .

٧ - ارتخاء العضلات عند النوم ، وقد يفيد سماع بعض الموسيقى الهادئة وشغل الفكر في أمور بعيدة عن متاهب اليوم .

٨ - يجب عدم تناول وجبة دسمة قبل النوم مباشرة فكثيراً ما يؤدي ذلك إلى الشعور بالكابوس . وقد يساعد تناول مشروب ساخن كالبن أو التليو على إراحة الأعصاب والنوم الهادئ .

٩ - إذا كان ذهنك مشغولاً بأعمال اليوم التالي ، فكري بعض الوقت فيما تنوين عمله ، وضمي تخطيطاً مناسباً لما لديك من أعمال . عند وصولك لقرار معين ستجدين نفسك مرتاحة البال وتستطيعين النوم بهدوء .

١٠ - تناول بعض الحبوب المهدئة بإشراف طبيب مختص في حالة تعب الأعصاب .

٣١١ : التغذية

التغذية السليمة تعنى حصول الجسم على كل ما يحتاجه من عناصر الغذاء لكي يبني خلاياه ويعوض ما يفقد منها ، كذلك للحصول على ما يحتاجه من طاقة لأداء الأعمال المختلفة ، وليست التغذية السليمة تناول الكثير من الأطعمة أو تناول الأطعمة المرتفعة الثمن ، وإنما هي الغذاء المختار والمناسب للفرد واحتياجات جسمه .

ولعل أكثر ما يهم المرأة هو علاقة التغذية برشاقة الجسم وحصولها على القوام المناسب ، ومن المعروف أن لكل جسم احتياجاته من الغذاء من حيث النوع والكمية ، وكل ما يزيد عن حاجة الجسم من هذا الغذاء يتحول إلى دهون تخزن تحت الجلد وتسبب السمنة ، وإن قل ما يتناوله الفرد عما يحتاجه ، يلجأ الجسم إلى استهلاك المخزون من الدهون ويحوّله إلى طاقة ، وبذلك يحدث نقصان في الوزن .

فإذا أرادت المرأة أن تنقص من وزنها فعليها الإقلال من الأغذية ذات السعرات الحرارية المرتفعة ، وتناول سعرات حرارية أقل مما يستهلكه جسمها . وإذا كان الغرض زيادة الوزن ، فعليها تناول سعرات حرارية أكثر مما يحتاجه جسمها . أما إذا أرادت المحافظة على وزنها دون زيادة أو نقصان فعليها تناول عدد من السعرات الحرارية مماثل لما يستهلكه جسمها في أداء أعماله اليومية .

وفي صفحة ٢٣ جدول يوضح عدد السعرات الحرارية اللازمة لسيدات من أوزان مختلفة في حالة المحافظة على الوزن دون نقص أو زيادة .

وهنا يتبادر إلى الذهن سؤال عما هو الوزن المفروض أو الوزن المثالي للمرأة ؟ ... ونجد أن هذا الوزن يتوقف على الطول وكذلك يتوقف على الهيكل العام للجسم . وفيما يلي جدول يوضح الوزن المناسب للأطوال المختلفة للمرأة ،

وإذا كان الهيكل العظمي للجسم صغير الحجم فيكون الوزن أقل قليلاً من الرقم المقابل للطول ، وإذا كان الهيكل كبير الحجم يزيد الوزن عن هذا الرقم

بعض الشيء ، وقد وضعت هذه المقاييس والأوزان بالنسبة لسن خمسة وعشرين سنة ويقول الأطباء أن الوزن المناسب للمرأة في هذه السن يتبر وزنها المناسب لباقي العمر ، مع التجاوز عن كيلو جرام واحد أو اثنين على الأكثر .

| الطول بالسنتيمتر | الوزن بالكيلو جرام |
|------------------|--------------------|
| ١٤٦ | ٤٣ |
| ١٥٠ | ٤٦ |
| ١٥٤ | ٤٩ |
| ١٥٨ | ٥٢ |
| ١٦٠ | ٥٥ |
| ١٦٢ | ٥٧ |
| ١٦٤ | ٦٠ |
| ١٦٦ | ٦٢ |
| ١٧٠ | ٦٧ |
| ١٧٤ | ٧٤ |

ويميل البعض إلى الاعتقاد أن السمنة ظاهرة وراثية وأنها طبيعة أجسام بعض السيدات ، والرد على ذلك أننا نتوارث عاداتنا الغذائية ولانوارث السمنة في حد ذاتها ، وأن الطبيعة بمفردها لاتؤدى إلى السمنة إذا اقترنت برقابة غذائية واعية .

لستخلص من ذلك أن كل امرأة تستطيع المحافظة على قوامها المناسب وبلوغ الوزن المثالى إذا هى واعيت على تناول الطعام اللازم لها فقط دون زيادة أو نقص .

وقد وضعت عدة طرق واقتراحات بنظم التغذية التي تتبع في حالات السمنة أو النحافة وشاركت الهيئات المعنية بالتغذية في محاولة تنشيط هذه الطرق ، وجعلها مرة بقدر الإمكان حتى تستطيع أن تترشد بها كل امرأة .

ومن وسائل مساعدة الفرد على تعرف ما يحتويه غذاؤه من سعرات وضعت جداول توضح عدد السعرات الحرارية في الأطعمة المختلفة إما تبساً للوزن أو للكيل (انظر الجدول صفحة ٢٤٩) مستخدمين المعايير المتزلية لتسهيل عملية حساب السعرات .

ولاستخدام هذه الجداول تصيب عدد السعرات التي تحتويها كل وجبة للفرد بحيث لا يتعدى مجموع ما يتناوله خلال اليوم عن العدد المفضل له . وكثيراً ما تهتم السيدات بما يتناولنه أثناء الوجبات ويهملن ما يتناولنه بينها من حلويات ومشروبات غازية وشيكولاته وملبس وغيرها من وسائل التسلية والذي قد يبلغ مجموع سعراته الحرارية ما يزيد عن احتياج الجسم . لذلك ينشأ كل ما يتناوله الفرد من أطعمة محسوبة عليه مما كان نوعه أو مواعده .

ويمكننا تلخيص قواعد عمل الرجيم الخاص بالتنحيس (إذ أنه الأكثر شيوعاً بين السيدات) فيما يلي :

١ - بما أن أى طعام يحتوى على سعرات حرارية إذن يجب خفض مجموع السعرات مما يحتاجه الجسم فعلاً .

٢ - يجب عدم حرمان الجسم من الغذاء لفترة طويلة والتغلب على الشعور بالجوع . والتعود على إشباع المعدة بكمية أقل من الطعام بالأطعمة التي تشعر بالشبع ولا تحتوى على سعرات حرارية مرتفعة .

٣ - يجب التركيز على خفض كمية ما يتناوله من النشويات والسكريات بجميع صورها بقدر الإمكان فهي المصدر الأساسي لزيادة الوزن .

| الطعام | وحدة القياس | عدد الشرائح | الطعام | وحدة القياس | عدد الشرائح |
|----------------------|--------------------------|----------------|-----------------------|-------------|----------------|
| لبن كامل اللب | فنتجان شاي | ١٦٥ | بطاطس مسلوقة بدون قشر | وحدة متوسطة | ١٠٥ |
| لبن منزوع اللب | " " | ٨٥ | بطاطس عمر سبك | ٨ قطع | ١٥٥ |
| لبن زبادي منزوع اللب | " " | ٨٥ | بطاطس عيس | ١٠ قطع | ١١٠ |
| كرشة لبن خفيفة | ملحقة كبيرة | ٣٥ | سبانخ مسلوقة | فنتجان شاي | ٤٥ |
| كرشة لبن ثقيلة | " " | ٥٠ | بطاطس معوية | وحدة متوسطة | ١٨٥ |
| كاكاو باللبن | فنتجان شاي | ٢٣٥ | طماطم طازجة | وحدة متوسطة | ٣٠ |
| كشدة في القرون | " " | ٢٨٥ | عصير طماطم صلب | فنتجان شاي | ٥٠ |
| أيس كريم | " " | ٢٩٥ | مفتش طازج | عدد ٣ | ٥٥ |
| زبدة | ملحقة كبيرة | ١٠٠ | موز | وحدة متوسطة | ٩٠ |
| سمن صناعي | " " | ١١٠ | جريب فروت عصير | فنتجان شاي | ٩٠ |
| زيت للاك | " " | ١٢٥ | عصير عنب | فنتجان شاي | ١٧٠ |
| صلصة مايونيز | " " | ٩٠ | برقال صبيح | وحدة متوسطة | ٧٠ |
| بيرة متوسطة | الوحدة | ٧٥ | عصير برقال طازج | فنتجان شاي | ١١٠ |
| بهاض بيضة | " " | ١٥ | فراولة طازجة | فنتجان شاي | ٥٥ |
| صفار بيضة | " " | ٦٠ | خبز أسمر | رغيف | ٢٢٥ |
| لحم أحر صبيح | ٣ أوقيات (حوالي ١ جم) | ٢٧ | خبز أبيض | شريحة | ٦٥ |
| لحم مفروم | " " | ١٩ | جواقة | وحدة متوسطة | ٧٠ |
| لحم مطهي مع خضر | فنتجان شاي | ٢٥٠ | حوخ | وحدة متوسطة | ٤٥ |
| تلول مطوية | " " | ٢٣٠ | مكرونات بالبيض مسلوقة | فنتجان شاي | ٧٠٠ |
| دول سوداني مقشر | " " | ٨٥٠ | أرز مطفل | فنتجان شاي | ٢٠٥ |
| جوز مقشر | " " | ٦٥٠ | جانو بالخولوي | قطعة واحدة | ٤١٠ |
| لوز مقشر | " " | ٨٥٠ | كيك بدون حلوى | شريحة | ١٣٠ |
| فاصوليا خضراء مسلوقة | " " | ٢٥ | سكر سنترفين | ملحقة كبيرة | ٥٠ |
| جزر مفروم | " " | ٤٥ | صل أبيض | " " | ٦٠ |
| خيار أخضر | وحدة متوسطة | ٥ | صل أسود | " " | ٥٠ |
| خس | أربعة مرق | ٥ | مرن أو مرملاد | " " | ٥٥ |
| بصلة خضراء مسلوقة | فنتجان شاي | ١١٠ | شيكولاته باللبن | أوقية | ١٤٥ |
| فلل أخضر (روى) | وحدة متوسطة | ١٥ | مشروبات غازية (كولا) | فنتجان شاي | ١٠٥ |
| بطاطس مسلوقة بقشر | وحدة متوسطة | ١٢٠ | زيتون أخضر مملح | ٧ زيتونات | ٧٠ |
| | | | زيتون أسود | ٧ زيتونات | ١٠٥ |

- ٤ - يجب عدم إغفال ما يتناوله الفرد بين الوجبات .
- ٥ - يجب عدم الإخلال بالتوازن الغذائي حتى لا يحرم الجسم من عناصر من عناصر الغذاء اللازمة لنموه والحفاظة على شبابه وجماله .

ثالثا : التمرينات الرياضية

تعتبر الرياضة عنصرأ هاما من عناصر الجمال ، وهى جزء مكمل للتغذية فمما لاشك فيه أن أى نظام غذائى يستلزم مصاحبته ببعض التمرينات الرياضية للحصول على النتائج المرجوة . والتمرينات الرياضية أو مزاولة بعض العبات الرياضية من العوامل الضرورية لمحافظة المرأة على جمالها وزشافتها ، بل هى التى تساعد على حيوية الجسم ونشاط الدورة الدموية وسهولة الحركة والرشاقة ، كما أنها تسعمل خصيصا لعلاج بعض الحالات الخاصة كزيادة الوزن أو تزلل العضلات أو القدم المفلطحة وغيرها . .

ويجب التعود على أداء بعض التمرينات الرياضية بطريقة روتينية يوميا . ويساعد على ذلك أن تبدأ المرأة منذ نعومة أظفارها على أداء التمرينات المناسبة لجسدها وطبيعة تكوينها باستمرار . وليس معنى ذلك أن تمسك المرأة عن البدن فى مزاولة التمرينات الرياضية إذا كانت قد تعدت سن الشباب ، بل العكس ، فكل امرأة تستطيع أن تبدأ وأن تتعود على القيام ببعض التمرينات الرياضية اللازمة لها فى أى وقت وفى أى سن .

قبل البدء فى ممارسة بعض التمرينات الرياضية يجب على المرأة التأكد من أن حالتها الجسمية والصحية تسمح لها بذلك وقد تستشير الطبيب فى هذا الأمر . وإذا شرعت ببعض التنب فى الأيام الأولى من ممارسة التمرينات فهذه ظاهرة طبيعية لاتدهو للقلق ، وسيزول التنب عندما تواطب على أداء التمرينات . ويفضل جداً أن تبدأ المرأة ببعض التمرينات السهلة ولعدة قصيرة ثم تتدرج إلى التمرينات

الأكثر صعوبة ولدة أطول ، المهم ألا تستمر في التمرينات حتى تشعر بالثعب والإرهاق فهذا يؤدي إلى نتائج عكسية .

أما عن الوقت المناسب لمزاولة التمرينات ، فهذا يتوقف على ظروف كل واحدة ، فالبعض يمارسها في الصباح ويفضل البعض ممارستها قبل النوم . وقد تفضل ممارسة الرياضة قبل النوم في حالة الرغبة في التخسيس وذلك حتى لا تساعد التمرينات الصباحية على فتح الشهية وزيادة الوزن . وبصرف النظر عن موعد أداء التمرينات فيجب التأكد من مرور فترة كافية لهضم الطعام قبل ممارستها .

ويمكن ارتداء ملابس خفيفة واسعة عند القيام بالتمرينات حتى تسهل الحركة ، كما يجب أن تم التمرينات في مكان متجدد الهواء بعيداً عن التيارات .
وليك فيما على بعض التمرينات التي تساعد على رشاقة الجسم ومرونة العضلات ومعالجة بعض العيوب به :

١ - التنفس :

وهو من أبسط التمرينات وأهمها إذ يجب أن يصحب كل التمرينات الأخرى . ولتلم التنفس العميق يؤخذ الشيق عن طريق الأنف كأننا نشم وردة . ثم يطرد الزفير من الفم كأننا نطفي شمعة . تساعد حركة الشيق هذه على تنقية الهواء وتدفئته أثناء مروره خلال الفم فتتقي شر الإصابة بالبرد ، كما أن خروج هواء الزفير عن طريق الفم يمنع اختلاطه بهواء الشيق النقي .

يفيد التنفس العميق بهذه السكيفية في تنمية الصدر وازدياد حجمه ومرونته ، كما يساعد على تقوية الرئتين والجهاز التنفسي ، كذلك القدرة على مقاومة التعب .

٢ - الوقوف :

إن أهم مقومات رشاقة المرأة طريقة وقفتها ، وتستطيع كل امرأة أن تقف وقفة سليمة رشيقة لو هي راعت بعض النقاط وهي :

(١) الرأس إلى أعلى والرقبة في خط عمودي على الكتفين . ويمكن التمرين على ذلك بوضع كتاب ثقيل الوزن أو مجموعة كتب على الرأس ومحاولة توازنها حتى لا تسقط .

(ب) الذقن إلى أسفل بدون ضغط حتى لا يظهر لشد .

(٣) الرقبة في خط مستقيم مع العمود الفقري .

(د) الصدر إلى أعلى دون مبالغة .

(هـ) العمود الفقري محتفظ بانحناءاته الطبيعية دون ضغط أو تقوس .

(و) الذراعان ملامستان للجانبين وإلى الخلف قليلا .

(ز) المعدة مشدودة إلى الداخل وكذلك البطن .

(ح) الركبتان متلاصقتان بدون تصلب .

(ط) القدمان متجهتان إلى الأمام ومتباعدتان قليلا ، مع توزيع ثقل الجسم على كلتا القدمين .

والتمرين على الوقفة السليمة سهل وتستطيعين القيام به في أى مكان وفي أى وقت ، فهو لا يتطلب إلا تذكر لأوضاع أجزاء الجسم وأطرافه ، وإذا وجدت صعوبة في تحقيق جزء من هذه الملاحظات فعليك أن تعتمدى التمرين عليها حتى تتمكنى من تحقيقه لمدهتك .

٣ - الجلوس :

عند الجلوس على المقعد لاحظي أن الجسم يرتكز فوق عظمى الفخذين بطول قاعدة المقعد ، وأن تكون الرأس عمودية على الكتفين بقدر الإمكان ، تجنبى الجلوس على حافة المقعد بل يجب أن يلامس العمود الفقري ظهر المقعد تماماً حتى

لا تضر على ظهور الأتوب و تقوس العمود الفقري ، ويجب أن تكون الزاوية بين التخذين والساقين قائمة ، وأن ترتكز باطن القدمين على الأرض أو تستند إلى قاعدة منخفضة ، إذا استلزم العمل انحناء الجسم إلى الأمام ، للكتابة أو الخياطة مثلا ، فلا حظى أن تحتفظي بالجذع مستقيما دون تقوس ، كما يجب ملاحظة عدم الميل إلى جانب واحد مما يؤدي إلى تشوه الكتفين وتقوس العمود الفقري .

٤ - التثني :

ويشتر من أهم وأبسط التمرينات الرياضية ، والمشي الصحيحة هي المشية الرشيقة ، ومن شروطها اعتدال القامة مع عدم تصلب المفاصل ، وأن تكون الرأس مرتفعة والنظر للأمام أما حركة الساقين فتكون من مفصل الفخذ وليس من الركبة مع ثني الركبة خفيفا ، وعدم جر القدم على الأرض ، وتجه أطراف أصابع القدمين إلى الأمام وليس للخارج ، وتجه القدم أثناء المشي نحو خط يقع في المنتصف بين القدمين ، أما حركة الذراعين فتكون خفيفة بحركة المرفقين مع حركة بسيطة في مفصل الكتفين .

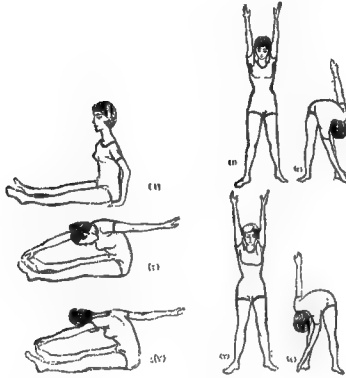
ولتمرين على المشية السليمة يمكنك رسم خط مستقيم على الأرض ، فقي في بداية الخط وضعي فوق رأسك كتابا ، ابدئي المشي بحيث لا تفرج قدماك عن الخط المرسوم مع الاحتفاظ بالكتاب دون أن يقع . حركي الذراعين خفيفا إلى الجانبين .

حاولي مواصلة رياضة المشي يوميا . مع اتباع الطريقة الصحيحة للمشية ، وذلك لمدة نصف ساعة على الأقل أو حسب ما يتيسر له وقتك .

٥ - تمرين لتحاكاة الوسط :

الوقوف منتصب مع فتح القدمين قليلا ورفع الذراعين إلى أعلى . انحن إلى الأمام مع شد الركبتين ، لمس قدمك اليسرى بأصابع يدك اليمنى ، ارجعي للوضع

الأول ، انحنى للأمام مرة ثانية مع لمس القدم اليمنى بأصابع اليد اليسرى .
كررى التمرين .



(شكل ٥٠)

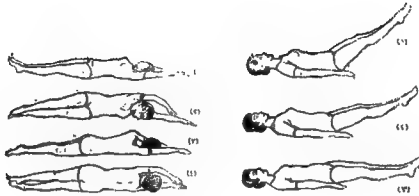
تمرين لتقوية الظهر والفخذين والذراعين

(شكل ٤٩)

تمرين لانحناء الوسط

٦ - تمرين لتقوية الظهر والفخذين والذراعين :

اجلس على الأرض مع فرد الأرجل وشد أصابع القدمين للأمام مع ملاحظة استقامة العمود الفقري تماماً . انحنى إلى الأمام وحاولى لمس أصابع القدم اليسرى بيدك اليمنى ، ثم عودى للوضع الأول . كررى الانحناء مع لمس القدم اليمنى باليد اليسرى ، يجب عدم ثنى الركبتين أثناء التمرين . يكرر التمرين عدة مرات .



(شكل ٥٢)

تمرين لتخسيس الأوتاد

(شكل ٥١)

تمرين لشد عضلات البطن

٧ - تمرين لشد عضلات البطن :

استلقي على ظهرك مع فرد الذراعين إلى جانبيك وشد أصابع القدمين .
ارفعي الأرجل ببطء شديد حتى تبعد عن الأرض حوالي نصف متر ، إبقيا في
هذا الوضع لحظة ثم اخفضيها شيئاً فشيئاً ببطء شديد حتى تلامس الأرض ، كرري
التمرين عدة مرات . يجب عدم الاستناد على الأرض بذراعيك عند رفع
الأرجل .

٨ - تمرين لتخسيس الأوتاد :

استلقي على الأرض مع فرد الذراعين إلى أعلى الرأس وشد الجسم . استدري
على الجانب الشمال ثم على البطن وإلى الجانب اليمين ، أى درجة في دورة كاملة على
الأرض ، كرري التمرين عدة مرات . شكل (٥٢) يوضح طريقة أداء التمرين .

٩ - تمرين لتقوية عضلات الظهر :

اجلسي على الأرض مع ضم القدمين وثني الركبتين ، أمسكي الركبتين يديك .
قوى بحركة أرجحة بطيئة للأمام ثم إلى الخلف حتى يلاصق ظهرك الأرض تماماً

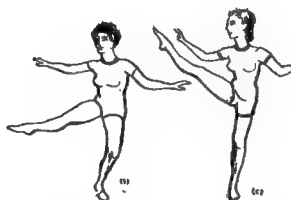
عودى لوضع الجلوس ببطء شديد . كررى التمرين . و يوضح شكل (٥٢) طريقة أداء التمرين .



(شكل ٥٢) تمرين لطوية عضلات الظهر

١٠ — تمرين التنشيط الدورة الدموية والمرونة :

فى حركات سريعة اضربى الهواء بالذراعين بدون شد ، مرة باليمين وأخرى باليسار ، ثم بالأرجل اليمين ثم اليسار ، وحاولى أن تبلغى أقصى ارتفاع ممكن بقدمك . كررى التمرين عدة مرات . (شكل ٥٤) يوضح التمرين .



(شكل ٥٤) تمرين لتنشيط الدورة الدموية والمرونة

وللى جانب هذه التمرينات هناك بعض التمرينات الخاصة بأعضاء معينة من الجسم كالكتفين والقدمين والعتق وو . الخ وهذه سيأتى الكلام عنها عند الحديث عن التجميل لاذ أنها تعتبر جزءاً من تجميل هذه الأعضاء .

وتستطيع ربة البيت استغلال حركاتها أثناء القيام بالأعمال المنزلية المختلفة
كتمرينات الرياضة . ومن أمثلة ذلك حركة تليع الأرضيات التي قد تستغل
لتمرين القدمين والوسط ، وذلك بوضع فوطة التليع تحت القدم اليسرى ،
والجسم في وضع وقوف ، ثم محاولة رسم دائرة كاملة بالرجل اليسرى وتكرار
ذلك عدة مرات ثم نقل الفوطة إلى القدم اليمنى وتكرار التمرين . كذلك حركة
تليع زجاج النوافذ تعتبر تمريناً للذراعين وهكذا . .

يتبع أداء التمرينات الرياضية أخذ حمام لإزالة ما يتجمع من عرق نتيجة للحركة
وكذلك لإراحة العضلات والأعصاب بعد المجهود الرياضي .

رابعاً - النظافة :

إن أهمية النظافة بالنسبة لمظهر المرأة وجمالها الحقيقية لا يمكن إغفالها ، بل إن
أهمية النظافة تعدى ذلك إلى أنها تعتبر من الإيمان وهذا لتوضيح أهميتها وضرورتها
بالنسبة لكل فرد .

ويقصد بالنظافة هنا نظافة الجسم والأطراف ويوصلنا ذلك إلى الكلام عن
« الحمام » ، وأخذ حمام من أسهل وأهم سبل الجمال إذ أنه يؤدي الجسم فوائد
هدية لكل أمها :

(أ) يساعد على إزالة العرق والروائح الناتجة عنه .

(ب) ينشط الدورة الدموية .

(ج) يحسن ملمس الجلد والبشرة .

(د) يخلص الجسم من توتر العضلات والأعصاب .

(هـ) يعتبر عملية تدليك لعضلات الجسم مما يساعد على مرونتها .

(و) ينعش الجسم ويحسن الروح المعنوية .

أما عن موعد الحمام فيحسن التعود على أخذ حمام يومي إما صباحاً أو مساءً حسب ظروف حياتك الخاصة وحسب درجة حرارة الجو ، فقد يفضل الحمام الساخن ليلاً في الشتاء ، بينما يفضل الحمام البارد صباحاً في الصيف .
وهناك فرق بين الدش السريع والحمام الكامل ، فيجب المواظبة على حمام كامل مرة في الأسبوع على الأقل إلى جانب الدش اليومي .

طريقة الحمام الكامل :

تفترى الموعد المناسب لك سواء كان صباحاً أو مساءً ، ولكن تجني أخذ حمام بعد الأكل مباشرة ، إمتنعي نفسك وقتاً كافياً للحلم لا يقل عن عشر دقائق .
املائي البانيو لثلاثية بالماء الدافئ وأجمعي كل ما يلزمك أثناء الحمام قريباً منك ما أمكن ، وهذه الوازم هي : صابون حمام — لوفة أو إسفنج — فرجون بيد طويل — فرجون أسنان قديمة — حجر خفاف للقدمين — كريم للجسم — بشكير حمام :

استلقي في البانيو بحيث يغطي الماء الجسم حتى الكتفين ، أخفضي عينيك وحاولي إرخاء عضلات الجسم لمدة خمس دقائق بعدها يبدأ العمل ... لإجلسي في البانيو وادهكي الوجه والرقبة والأذنين والكتفين باللوفة والصابون ، ثم في وضع



(شكل ٥٥) الحمام الكامل

وقوف لإدعكي باقي أجزاء الجسم في حركة دائرية ، مستعملة فرجون الحمام ذات اليد الطويلة للوصول للأجزاء البعيدة وفرجون الأسنان لدلك بين أصابع القدمين ، استعمال الحجر الخاص لدلك بطن القدمين والكعب والكعب والركبتين ، إجلسى مرة ثانية لإزالة رغوة الصابون . والآن استعمل الدوش لتخلص من كل أثر الصابون ، وقد يشطف الجسم بماء بارد في آخر الحمام ، وهذا يساعد على مناعة الجسم ضد نزلات البرد .

يجبى جسمك جيداً بغوطة حمام كبيرة (بشكير) مع دحكه جيداً لتنشيط الدورة الدموية . يرش الجسم بماء الكولونيا أو يدهن بالكريم المرطب . وفي حالة استعمال ماء الكولونيا رشى الجسم ببودرة التلك من نفس إسانس الكولونيا المستعملة ، ولا تستعمل البودرة في حالة استعمال الكريم .

تتجنب بعض السيدات عن الحمام خلال الدورة الشهرية خوفاً من التعرض للبرد ، وهذا اعتقاد خاطئ . فالحمام لا يضر الفتاة أو السيدة خلال الدورة بل يكون أكثر ليوماً لتخلص من أى روائح غير مستحبة ،

توجد في الأسواق زيوت خاصة أو مساحيق تضاف لماء الحمام لتكسبه رائحة جميلة ، ومنها ما يكون الرغاوى المرتفعة في ماء البانيو وعندئذ يستثنى عن استعمال الصابون .

خامساً : فن التجميل وللا كياج :

التجميل فن وعلم يمتد تاريخه إلى عصر المصريين الفرعنة ؛ فهم أول من اهتم باستعمال مساحيق وأدوات التجميل ، وأول من استخدم الألوان الصناعية في تجميل الوجه والأظافر . وتدل آثار الفرعنة ورسومهم على أنهم استخدموا الشعر المستعار (الباروك) ، كما تفننوا في تصفيف الشعر الطبيعي للمرأة وللرجل بأشكال مختلفة .

وتستخدم وسائل التجميل لزيادة الجمال الطبيعي للمرأة وإبراز مفاثه ، كذلك لإخفاء بعض العيوب الخلقية ، أو الناتجة عن تقدم السن .

ويعتمد التجميل على عناصر الجمال السابق ذكرها اعتماداً كبيراً ، ويعتبر في الدرجة الثانية في الأهمية بالنسبة لتلك العناصر ويتجه الرأي الحديث في فن التجميل إلى الاعتماد على الجمال الطبيعي للمرأة ومساعدته بالقليل جداً من الإضافات الصناعية أو الخارجية ، فيعتمد على البشرة النظرة ، والعيون البراقة ، والحيوية والنشاط العام التي تتمتع المرأة بجمالاً طبيعياً مستحباً . وتستخدم وسائل التجميل بالقدر اليسير لإظهار تلك المفاخر أو لتغطية بعض العيوب .

وقد ازدهر فن التجميل أو الماكياج بازدهار صناعة مستحضرات الجمال وتعددت المواد المستخدمة في هذا السيل ، بل لقد تطور الماكياج من مجرد فن إلى علم له أصوله وقواعده ومدارسه المتخصصة .

ويتمنا في هذا المجال توضيح أسس عمل الماكياج للمناسبات المختلفة ، والتعريف ببعض القواعد التي تتبع لتجميل الوجه والشعر والأطراف .

تركيب الجلد :

يتكون الجلد من ثلاث طبقات أساسية :

(أ) الطبقة الخارجية وهي الجزء المرئي من الجلد وبها مسام رفيعة يخرج منها العرق وإفرازات الغدد .

(ب) الطبقة الثانية وبها بصيلات الشعر والغدد العرقية .

(ج) الطبقة الثالثة وهي الملاصقة للعضلات وبها الغدد الدهنية والمادة الملونة للجلد .

وخلايا الجلد دائمة التجدد وتنقل الخلية من الطبقة السفلى حيث تتكون إلى الطبقة السطحية في ظرف ثلاثة أسابيع على الأقل . وعندئذ تنفجر مواعنات الخلية فتأخذ شكلاً مسطحاً وبعد فترة تهبط وتنقرش .

يظهر على سطح الجلد العديد من المسام التي تعتبر منافذ لإفرازات الغدد .

وتعمل إفرازات الغدد العرقية على تنظيم درجة حرارة الجسم ، كما تعمل إفرازات الغدد الدهنية على تليين سطح الجلد وحمايته . وباستثناء باطن الكف والقدم يغطي الجسم بالشعر بدرجات متفاوتة في الطول والكثافة . ويعتمد الجلد في غذائه على الدورة الدموية ولكنه يتأثر بإفرازات الغدد والجهاز العصبي .

ولكل من فيتامين ا و ب أثر هام على صحة وجمال الجلد ، فالأول يمنع إلى حد ما تكون الرؤوس السوداء وحب الشباب ، ويعمل فيتامين ب على نضارة البشرة وتفاوتها وعدم جفاف الجلد وتشققه . وتنقسم البشرة تبعاً لطبيعتها ونشاطها إلى :

١ — بشرة جافة .

٢ — بشرة دهنية .

٣ — بشرة عادية .

البشرة الجافة :

وتكون الطبقة السطحية للجلد رقيقة جداً مما يسهل جفاف الخلايا وتقرحها ومسماها دقيقة جداً ، تتعرض هذه البشرة للخشخشة والتشقق بسرعة ،

البشرة الدهنية :

وتكون دائمة اللعان نتيجة لكثرة إفرازات المواد الدهنية مسماها واسعة . تتعرض هذه البشرة لظهور الرؤوس السوداء وحب الشباب إلا أنها أقل عرضة لتجاعيد من البشرة الجافة .

البشرة العادية :

تعتبر أجمل للبشرات وتتميز بمسام دقيقة وبحيوية الدورة الدموية . تخلو من البقع وغير عرضة لحب الشباب أو ظهور الرؤوس السوداء .

العناية بالبشرة :

يتوقف جمال الجلد ، كباقي الجسم ، على عناصر الراحة ، والرياضة ، والغذاء الجيد ، والنظافة ، ولعل أهم تلك العناصر بالنسبة لجمال البشرة النظافة ، فيجب أن يغسل الوجه يومياً بالماء الدافئ والصابون الجيد مرة بالنسبة للبشرة العادية والجافة ، ومرتين بالنسبة للبشرة الدهنية ، أما فكرة تنظيف البشرة بالكريم فلم تكن على أساس علمي ، حيث أن المادة الدهنية التي تتكون وتتراكم على سطح الجلد تسبب تجمع الاتربة ، وفي حالة استعمال الكريمات في التنظيف فإنه يستحيل التخلص نهائياً من هذه الطبقة وربما يتسبب ذلك من تلوث البشرة وإصابتها بالضرر .

معاملة البشرة الجافة :

نفس كل مساء بماء دافئ وصابون ، ثم تجفف جيداً وتدهن ببطيخة خفيفة من كريم منذ nourishing cream ويفضل النوع الخفيف ويكون على شكل مستحلب حتى يسهل توزيعه وامتصاصه في الجلد .

يجب تجنب استعمال الماء الساخن بكثرة ، كذلك عدم استعمال للمواد السكحولية كالكلولونيا وغيرها على الوجه لأنها تزيد من جفاف البشرة . الشمس وتيارات الهواء تسبب جفاف الجلد لذلك يجب مراعاة تجنب هذه المؤثرات .

تختار الكريمات نصف الدهنية والدهنية في المساج . كما تستعمل الأقنعة الدهنية تحتاج لمساج قوى لمساعدة إفراز المادة الدهنية ، ولتخلل المستحضرات الدهنية المساج إلى طبقات الجلد .

معاملة البشرة الدهنية :

إذا كانت البشرة دهنية أكثر من اللازم فيجب تجنب استعمال أى كريم على الوجه ، ويستعمل مستحضرات الكالامين حيث أنها تساعد على جفاف البشرة . يكرر غسل الوجه بالماء الدافئ والصابون خلال اليوم . إذا كانت نسبة إفراز الدهن مقلولة وعملت البشرة بالكريم فيجب إزالته بعد حصوله

عشرين دقيقة ولا يترك على الوجه طول الليل ، تستعمل معها الكريمات العادية أو نصف الدهنية ، وتحتاج أكثر من غيرها لتكرار تنظيفها لتفتيح المسام ولإزالة الروس السوداء التي كثيراً ماتواجدها عليها . تحتاج حمامات بخار واستعمال الأقمشة الجافة . تستعمل معها المواد القابضة مثل ماء الورد والبابونج فهي تساعد على قفل المسام .

معاملة البشرة العادية :

تعامل كالبشرة الجافة إلا أنها لا تحتاج للكريم المفذى يومياً ويكتفى باستعماله ثلاث مرات في الأسبوع . تستعمل معها الكريمات المرطبة فهي تغطي الجلد البيونة والحويوة .

لحماض الوجه :

ويتم عمل مرة في الأسبوع . ينظف الوجه جيداً من أى أثر للحماض ويجرب الشعر إلى أعلى لحمايته . لإجلسى أمام المرآة في وضع مريح ثم توضع طبقة من كريم مغذ على أطراف الأصابع وتوزع على شكل نقط متباعدة على الوجه والرقبة . يبدأ عمل الماساج مع مراعاة تشرج عضلات الوجه والرقبة فيكون الدهك بعنفه وفي اتجاه عكس كل عضلة كما هو واضح في الخطوات التالية :

١ - يظهر الكفين وفي خبطات سريعة إدعكي الرقبة وأسفل الذقن من أسفل إلى أعلى فإن ذلك يمنع تكون الند وارتخاء عضلات الرقبة . كما في (شكل ٥٦) .

٢ - مررى باطن اليد من طرف الذقن والأذنين مع تحريك الرقبة في حركة عكسية ، ويسهل ذلك إذا استعملت يدك اليمنى لتدليك الجانب الأيسر من الوجه واليد اليسرى لتدليك الجانب الأيمن . ثم بأطراف الأصابع دلكي جانب الرقبة من أسفل إلى أعلى . كما في (شكل ٥٧) .

بأطراف الأصابع دلكي جانبي الرقبة من أسفل إلى أعلى .



(شكل ٥٧)



(شكل ٥٦)

٣ — باستعمال أطراف أصابع السبابة والوسطى دلكي الذقن وحول الفم وإلى أعلى حتى الأنف في حركات دائرية قصيرة كررى الحركة مبدئاً من الذقن وإلى أعلى، كما هو واضح في (شكل ٥٨).

٤ — بأطراف الإصبع الوسطى وفي حركة دائرية، مع عدم الضغط أو الشد دلكي حول العينين مبتدئاً من الجهة الداخلية للعين وإلى أعلى ثم في دائرة كاملة حول الحاجب ثم أسفل العين من الخارج إلى الداخل كما في (شكل ٥٩).



(شكل ٥٩)



(شكل ٥٨)

• — باستعمال راحة اليد دلكي منطقة الحدود ممتدة من جانب الأنف وإلى الخارج بميل إلى أعلى . مع مراعاة أن يكون الضغط بخفة أثناء التدليك . (شكل ٦٠) .

٦ — لتدليك الجبهة استعملي أطراف أصابعك الأوسط والبصر ممتدة من منتصف الجبهة وإلى الخارج ثم من نهاية الأنف إلى أعلى حتى منابت الشعر . الضغط في هذه المنطقة متوسط (شكل ٦١) .



(شكل ٦١)



(شكل ٦٠)

الرؤوس السوداء :

تتكون الرؤوس السوداء عادة في البشرة الدهنية نتيجة لانساع مسامها وتجمع الغذارة والأتربة داخل المسام . ويمكن إزالتها عن طريق تنظيف كامل للبشرة باستعمال الماء الدافئ والصابون ، ثم دلك الرؤوس السوداء بالليفة أو بفرجون أظافر في حركة دائرية . يجب الامتناع نهائياً عن الضغط على تلك الرؤوس السوداء حتى لا تعمق في البشرة ، ويصعب إزالتها ، كما يجب عدم العبث بالأظافر في محاولة تنظيفها : تمرى الوجه بخام بخار يساعد على فتح المسام وسهولة تنظيف الرؤوس السوداء . وتباع في الصيدليات آلة خاصة لإزالتها عبارة عن ساق معدنية تنتهى بطرف مسطح به ثقب صغير ، ولاستعملها توضع فوق الرأس السوداء ويضغط

عليها فتخرج الرأس خلال ثقب بالآلة . ويجب التأكد من تمام إزالة الرأس السوداء ثم تطهير مكانها وإلا فستعاود الظهور .

القنعة للبشرة :

مستحضرات طبية الغرض منها نظافة البشرة وتنشيط الدورة الدموية مما يعطى البشرة نضارة وحيوية ، تساعد القنعة على شد الجلد وتميمته . وتعتبر القنعة ضرورية للبشرة الدهنية أكثر من الجافة ولو أنه توجد أقنعة تلائم كل نوع من البشرة .

تشتري القنعة محضرة جاهزة أو تتركب في المنزل باستعمال مواد بسيطة ، فثلاً اللبن الزبادى يعتبر من أقيد القنعة للبشرة الدهنية ، كذلك قناع البيض وفيه يفصل الصفار عن البياض ويخفق كل منهما على حدة . يدهن الوجه أولاً بالصفار ثم بالبياض . وقناع العسل الأبيض وفيه يخلط مقدار من العسل مع بياض بيضة وقليل من عصير الليمون .

ومهما اختلف نوع القناع فالطريقة المتبعة لاستعمالها واحدة ، يغطى الشعر لحامته ، ثم ينظف الوجه تنظيفاً كلياً ويدهن القناع على الوجه كله مع تجنب منطقة العينين . يترك قنعة حتى يجف تماماً حوالى من ١٠ : ٣٠ دقيقة ، خلال تلك الفترة تفضى العينان وترضى عضلات الوجه والجسم تماماً . يشسل القناع بماء ساخن ثم يجفف ويدهن بكريم مرطب .

الماكياج :

تستعمل مستحضرات التجميل المختلفة لعمل الماكياج ، ويختلف ما كياج المرأة في حياتها المادية عن ما كياج المسرح أو السينما . وتكلم هنا عن ما كياج المرأة في حياتها اليومية أو في السهرات .

والغرض من استعمال الماكياج في هذه الحالة إبراز جمال الوجه وإخفاء بعض عيوبه ، مع المحافظة على الملامح الطبيعية بقدر الإمكان . وقد تمددت مستحضرات

التجميل واتخذت أسماء مختلفة لأغراض تجارية محضة . ويمكننا حصر أهم مستحضرات التجميل في الآتي :

كريم الوجه :

يظهر تحت أسماء مختلفة ويعلن عنه لأغراض عدة . وهما يختلف اسم أو نوع الكريم فالغرض الأساسي منه هو تليين الجلد ومنع القشور والقشور . وقد تختلف تراكيب بعض أنواع الكريم عن البعض الآخر ، فمثلاً ما يصلح للبشرة الدهنية أو الجافة وهكذا ويعتبر الكريم المرطب Cold Cream أسلم نوع في الاستعمال ويؤدي الغرض المطلوب . أما النوع المسمى فالشبح كريم Vanishing Cream والذي يستخدم كأساس تحت البودرة فهو يصلح خاصة للبشرة الدهنية حيث يعمل على قفل المسام وتقليل نسبة الدهن ، وبالتالي على ثبات طبقة البودرة . أما بالنسبة للبشرة الجافة فهو يزيد من جفافها .

احمر الخدود :

يوجد على هيئة سائل أو كريم أو بودرة ويميز الكريم روج بسهولة استعماله وامتزاجه مع كريم الأساس ويستعمل عادة بكميات أقل . وقد يسهل على المبتدئات استعمال الروج البودرة لتحكم في درجة اللون .

احمر الشفاه :

يوجد على شكل أصابع أو سائل في زجاجة وتنتج منه ألوان متعددة وماركات مختلفة — والمهم اختيار اللون المناسب مع لون البشرة ولون الملابس وتصنع منه أنواع شديدة اللذة وأخرى بدون لذة . عند استعمال الروج السائل تستخدم الفرشاة الخاصة لوضعه على الشفاه .

البودرة :

وتنتخب على أساس اللون والرائحة والنعومة ، تصنع البودرة على شكل مسحوق أو بودرة مضغوطة أو بودرة مسحوق . ولكل منها مميزات ، فالأولى

سهلة الاستعمال حيث يمكن التحكم في طريقة توزيعها وإزالة ما قد يزيد منها على الوجه إلا أنها سريعة الزوال . البودرة المضغوطة سهلة الحمل في حقيبة اليد إلا أنها تحتاج لضغط عند وضعها على الوجه بما قد يزيل كريم الأساس ، وإذا زادت الكمية فن الصب لإزالتها . أما البودرة التي على شكل مسحوق فتحتوى على نسبة من الكريم مما يسهل استعمالها إلا أنها تظهر على الوجه بشكل صناعى حيث تكون طبقة سميكة .

طريقة عمل الماكياج :

يختلف عمل ماكياج النهار عن ماكياج السهرات ، فيميل الأول إلى البساطة وتستعمل فيه مستحضرات قليلة ، بعكس الثانى .

١ - يبدأ الماكياج بتصفيف الحاجب وتسويتها وإزالة الشعر الزائد منها . يراعى ألا ترفع الحاجب بدرجة واحدة ، بل يجب أن تكون أعرض من جهة الأنف عن الطرف الخارجى . يبدأ الحاجب من مستوى الركن الداخلى العين ويرتفع فى المنتصف بحيث تقع أعلى منطقة فى الحاجب مع الحد الخارجى لإنسان العين عند النظر إلى الأمام ، أما نهاية الحاجب فتكون بحيث تقع على خط مستقيم مع ركن العين الخارجى وحافة الأنف . والشكل التالى يوضح تناسب الحاجب مع العين .



(شكل ٦٢)

نسبة الحاجب مع العين

٢ - بعد تنظيف الوجه توضع طبقة من كريم مرطب فيعمل على حماية البشرة من هوامل الجو ومن مستحضرات التجميل نفسها ، ويوضع الكريم على الوجه والرقبة ويوزع بخفة وبالتساوي .

٣ - يوضع أساس الماكياج على هيئة نقط ثم يوزع على الوجه . إذا وجدت فجوات غامقة كما في منطقة العين أو حول الفم فيستعمل لها أساس من لون فاتح ، توزع طبقة من كريم الأساس على الرقبة .

٤ - يوزع أحمر الخدود إذا كان من نوع الكريم ، أما إذا كان من نوع البودرة فيوضع بعد طبقة البودرة ، يراعى في وضع أحمر الخدود إبراز جمال الوجه ومعالجة عيوبه ، ويختلف ذلك طبقاً لتضريح الجمجمة نفسها كما يتضح من الأشكال التالية :



(شكل ٦٤)

وجه بيضاوي



(شكل ٦٣)

وجه مربع

في الوجه المربع أحمر الخدود من جانبي الفم وإلى أعلى الأذنين مع زيادة عرض الخط كلما ارتفع إلى أعلى بذلك تقل حدة عرض الصدغين .



(شكل ٦٦)

وجه مستدير



(شكل ٦٥)

وجه مستطيل

أما في البيضاء ، وعلى شكل قلب فيوضع الأحمر في نصف دائرة تحت العين وبعيداً عن منطقة الأنف فيعطى جمالا لمنطقة الحدود .

في الوجه الرفيع المستطيل يوضع أحمر الحدود بعيداً عن منطقة الأنف وعلى شكل مثلث قاعدته جهة الأذنين فيعطى تأثيراً عرضياً للوجه .

في الوجه المستدير يوضع أحمر الحدود على شكل خط أفقي مبتدئاً من قرب الأنف حتى الأذنين وبذلك يربط هاتين المنطقتين ويقلل من حدة استدارة الوجه .

ويراعى توزيع أحمر الحدود بحيث لا يظهر على شكل بقعة محددة الأطراف بل تخفف حدة اللون تدريجياً فيظهر طبيعياً جميلاً .

٥ - توضع طبقة البودرة مع مراعاة استعمال قطعة من القطن لوضعها فهي أنعم من الباردة ، وإذا استعملت الأخيرة فيجب تنظيفها أولاً بأول . توضع البودرة بطريقة الضغط ولا تمسح على الوجه ، ثم تزال البودرة الزائدة بفرشاة ناعمة . أو قطن نظيفة . توزع البودرة على الرقبة بنفس الطريقة .

إذا كان الماكياج السهره تنمس قطعة بمادة قابضة كـ الورد وينضط بها فوق البودرة وذلك لتثبيت الماكياج ومنع العرق . يترك ليجف ثم تصاف طبقة أخرى من البودرة بالطريقة السابقة .

٦ - تنظف الحواجب عن أثر البودرة وقساوى باستخدام فرجون أسنان ، ثم ترسم إن لزم الأمر باستخدام قلم الحواجب الذي يختار من لون مناسب لشر الحاجب .

٧ - يستخدم ظل العين من لون مناسب ويوزع على الجفن بطرف الإصبع بحيث يكون طبقة خفيفة ، تنطلى بقليل من البودرة لإخفاء لمعة الظلال .

٨ - ترسم العين باستعمال قلم الحواجب أو بالظلل السائل . وفي الحالة الثانية تستعمل الفرشاة الخاصة . يلاحظ في ماكياج النهار تخفيف رسم العين بقدر الإمكان .

٩ - في ماكياج السهرات تستخدم المايكرك وهو مقوى لرموش العين ولا تستعمل في النهار .

١٠ - يوضع أحر الشفاء ويفضل أن تمدد الشفاء بالقلم الخاص ويكون بلون أغرق من أحر الشفاء المستعمل ، ثم يدهن أحر الشفاء إما مباشرة أو باستخدام الفرشاة الخاصة . يجفف الراج بمنديل ورق لتفتيته ثم تضاف طبقة ثانية . في ما كياج السهرة تلح الشفاء بمادة خاصة أو بقليل من الكريم أو الفازلين ،

جمال الشعر :

يعتمد جمال الشعر كغيره من أعضاء الجسم على الصحة الجيدة والتغذية السليمة والنظافة ، ثم على طرق تصفيفه والعناية به . وتتضح علاقة الشعر بهذه العناصر إذا عرفنا أن الشعر يتركب من البروتين ولذلك يجب تناول البروتين بكميات وافرة ، نقص فيتامين ١ يسبب جفاف الشعر وخشونته كما أن نقص فيتامين ب أو هـ يضر الحديد واليود قد يسبب تساقط الشعر . ويؤدي نقص مجموعة فيتامين ب إلى الشيب المبكر .

يساعد المساج على تنشيط الدورة الدموية في جلد الرأس وبذلك تنشط تغذية الشعر . ويعمل المساج باستعمال أطراف أصابع اليد وفي حركات دائرية يدلك جلد الرأس بقوة لمدة ٥ دقائق ، أو قد يستعمل فرجون الشعر بأن يمرر في اتجاه عكس نمات الشعر وبقوة لمدة ٥ دقائق أيضاً . يكرر مساج الشعر يومياً . أما عن النظافة ففي المتوسط يغسل الشعر مرة في الأسبوع إلا إذا كان الشعر دهنياً . فعندئذ يلزم تكرار غسله عدداً أكثر من المرات . وفي حالة الشعر الجاف يغسل مرة كل أسبوعين ، ويجب استعمال نوع جيد من الصابون ويفضل استعمال الشامبو المناسب لطبيعة الشعر ، فيستعمل شامبو زيتي للشعر الجاف وشامبو كحول للشعر الدهني .

وتستعمل حمامات الزيت للشعر الجاف فتساعد على ليونته وإعطائه لمعة جميلة . وأبسط طريقة لعمل حمامات الزيت هي تسخين مقدار من زيت الزيتون وغمس قطعة من القطن فيه ثم دلك نمات الشعر بها بقوة . يفضل عمل حمام الزيت في الليلة السابقة لغسل الشعر وعندئذ يترك الزيت في الشعر مدة طويلة ، وإذا لم يتيسر ذلك فيترك الزيت في الشعر لمدة ٢٠ دقيقة قبل غسله .

من المهم جداً شطف الشعر جيداً ، من كل أثر للصابون أو الشامبو . يستعمل الماء الدافئ طول مراحل غسل وشطف الشعر ، وقد يضاف قليل من الخل أو عصير الليمون لماء الشطف في حالة استعمال الماء المسر . يجفف الشعر جيداً بفضوطة نظيفة جافة .

إذا ظهرت أى أعراض مرضية في فروة الرأس أو في الشعر نفسه فيجب استشارة الطبيب المختص .

أما عن طريقة تصفيف الشعر فتم إما في المنزل أو عند الإخصائي ، وفي أى الحالات يجب اختيار تسريحة مناسبة لطبيعة الوجه ، فما يصلح للوجه المستطيل غير ما يصلح للوجه المربع وهكذا . . وتستطيع التسريحة الجيدة إضافة الكثير إلى جمالك ومظهرك العام .

ومن الأخطاء الجسيمة التي ترتكبها المرأة في حق جمال شعرها كثرة استعمال المشكوة الساخنة في فردده وتصفيفه ، كذلك عمل البيرومانت وهو طريقة لفرد الشعر لفترة طويلة ، ومنها الطريقة الساخنة أو الباردة . وهي تضر الشعر إذا تكرر عملها على فترات متقاربة ، استعمال الصبغات بكافة أنواعها قد تؤثر على سلامة الجلد والعينين ، وقد تمتص في الجسم وتؤثر على سلامة الكلى . ولذلك اخترعت حديثاً طريقة لتلوين الشعر بطريقة سطحية وهي أخفها ضرراً .

جمال الفم والاسنان :

ابتسامة المرأة من أهم مظاهر جمالها ويتوقف جمال تلك الابتسامة إلى حد كبير على سلامة الفم والاسنان . لذلك يجب الاهتمام منذ الصغر بسلامة الأسنان والعناية بها ، والتعود على تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون الخاص صباحاً ومساءً وبعد كل أكلة . . وإذا تضرر استعمال الفرشاة بعد كل وجبة فيسكن في استعمال الماء مع تنظيف ما بين الأسنان بالحالة الخاصة للتخلص مما يعلق بها من فضلات الطعام . تستعمل الفرشاة في اتجاه رأسى أى من أعلى إلى أسفل وبالعكس ، مع الاهتمام بتنظيف الاسنان من الداخل والخارج .

من أكثر أسباب تسوس الأسنان شيوعاً تناول المواد السكرية مع هضم
تنظيف الأسنان بعدما ، ولذلك يجب الاهتمام بنسل الأسنان بعد تناول الحلويات
كالعجات والشيكولاتة أو قد تقيما بتناول مادة مذيبة ومعادلة للحمضيات
التي تتكون من المواد السكرية، هذه المواد المذبة كثيرة ومتعددة ولعل أبرزها
الفواكه والخضراوات الطازجة والجبن بأنواعه .

يجب التعود على زيارة طبيب الأسنان زيارات دورية كل ستة أشهر للكشف
العام واكتشاف أى تسوس في مراحله الأولى وعلاجه بسرعة ، كذلك يجب
زيارة الطبيب عند الشعور بأى آلام في الأسنان للتعرف على السبب وعلاجه
قبل استئصاله أو مضاعفاته .

وهناك بعض الملاحظات التي تراعى للحفاظ على جمال وسلامة الأسنان ،
منها عدم تناول مشروب مثلج بعد مشروب ساخن، فتغير درجة الحرارة المفاجئة
يؤدى إلى تشقق الأسنان وبالتالي تسوسها . كثرة التدخين تسبب إصفرار الأسنان
كما يشوه جمال الفم وعامة بالنسبة للرأة . كذلك استهلاك الأسنان لتكسير مواد
صلبة كالسكرات أو غيرها قد يؤدى إلى إصابة الأسنان بالتلف .

جمال اليدين :

اعتمد رقى الإنسان عن غيره من سائر الكائنات الحيصة على حركة اليدين
وطبيعة تركيبها . . . تحصى اليد والرسغ على ٢٨ عظمة تساعد على مروية الحركة
وأداء الأعمال المختلفة ، وكان لازماً على المرأة أن تهتم بمظهر يديها والحفاظ
على جمالها .

والنظافة أهم وسائل تجميل اليدين ، ثم التمرينات الحركية التي تساعد على
نشاط الدورة الدموية مما يمنع برودة الأصابع وجفاف الجلد ، ثم يأتى تجميل
الأظافر كمتمصر مكمل للعناصر السابقة .

فبالنسبة لنظافة اليدين ، فعلى المرأة حماية يديها من كل ما يسبب اتساخها ،
فترتدى قفازاً من الكاوتشوك عند أداء أعمالها المنزلية المختلفة ، وتقلل من

التدخين الذي يسبب اصفر او ما بين الاصابع ، وتهتم دائماً بتنظيف منطقة الاظافر وما تحتها .

وإذا حدثت بعض البقع في اليدين نتيجة للأعمال المنزلية كتنظيف بعض الحضر أو نتيجة للتدخين ، فيمكن إزالتها بصبر الليمون ودعكها بالحجر الخفاف .

وبالنسبة لتنشيط الدورة الدموية والحفاظة على ليونة جلد اليدين ، فيمكن عمل بعض التمرينات الآتية التي تعتبر مساجاً للأصابع والأيدي :

١ - تدمن اليد بقليل من كريم مرطب وتدعك اليد اليمنى باليسرى من أطراف الأصابع إلى الرسغ بحركة بطيئة ثم تدعك اليد اليسرى باليمنى بنفس الطريقة .

٢ - تقبض راحة اليد بقوة مع الضغط ثم تفتح الأصابع بسرعة مع تباعدها . تكرر العملية عدة مرات لكل يوم .

٣ - لمرونة الأصابع بذلك كل إصبع على حدة مبتدئين من طرف الإصبع وفي اتجاه راحة اليد كن تحاول لبس قفازاً ضيق ، ثم يحرك كل إصبع بحيث يرسم دائرة ويساعد على ذلك مسك طرف الإصبع المراد تحريكه بأصابع اليد الأخرى .

أما تجميل اليدين فيكون بتقليم الأظافر وعمل المانيكير . وقد تتولى المرأة هذه العملية بنفسها أو تلجأ إلى المختصين لعملها ، يعمل المانيكير مرة في الأسبوع وتتلخص خطواته في الآتي :

١ - يزال طلاء الأظافر جيداً .

٢ - تنقع الأيدي في ماء دافئ وصابون لتلين الجلد ونظافة الأظافر وما تحتها .

٣ - تساوى الأظافر للطول المناسب باستعمال مبرد من نوع جيد .

٤ - يدهن حول الظفر بزيت زيتون دافئ ثم يدفع الجلد حول الظفر للداخل باستعمال آلة خاصة أو بقطنة ملفوفة على طرف شمع مدبب - لا يقص



شكل (٦٧) طريقة إزالة الطلاء



شكل (٦٨) طريقة استعمال المبرد لتنظيف الأظافر



شكل (٦٩) طريقة استعمال سلاخ الأظافر



شكل (٧٠) طريقة إزالة الجلد من حول الأظافر

هذا الجلد إلا إذا كان نامياً بشكل واضح ، لأن قصه يؤدي إلى تخلفاته وزيادة نموه .

٥ - تنظيف المنطقة تحت الظفر وقلم الجلد الزائد عن جانبي الظفر .

٦ - تغسل الأيدي بالماء الدافئ والصابون وتجفف جيداً .

٧ - تدهن الأظافر بالطلاء الخاص من لون يناسب لون البشرة وطبيعة عمل المرأة .

وللحفاظ على جمال اليدين يجب حمايتهما من التعرض للبرد وذلك بلبس قفاز مناسب في الجو البارد ، كما يجب عدم ترك الأيدي مبتلة بالماء لفترة طويلة بل يجب تجفيفها جيداً بعد كل بلل .

جمال الساقين والقدمين :

يعتمد قوام المرأة وحركتها الرشيقة على تناسق الساقين والقدمين . وتعتبر الساقان من أهم مميزات الجمال عند المرأة ، ومع ذلك فهي تحظى بأقل اهتمام إذا قورنت بأعضاء الجسم الأخرى وقد سبق التركيز على أهمية النظافة كمصدر من عناصر الجمال وتحتاج القدمان لاهتمام زائد في هذا المجال نظراً لطبيعة تكوينها ووظيفتها .

تنظف القدمين مع الحمام اليومي ويمتد بنظافة ما بين الأصابع لكثرة تعرض هذه المنطقة للغرق والانساخ ، مما يسبب رائحة غير محبة ، وقد تؤدي إلى التهابات وإصابات مرضية ، كما يجب الاهتمام بمنطقة الكعبين ودعكها بالحجر الخاص ثم دهنها بكريم مرطب وتدليكها جيداً بعد الحمام .

تحتاج الأقدام لبعض التمرينات لمرورتها وتنشيط الدورة الدموية بها أو لعلاج بعض العيوب كما في حالة القدم المفلطحة ومن هذه التمرينات ما يأتي :

١ - وضع القدم على الأرض والشخص جالس ثم محاولة مسك شيء صغير بأصابع القدم ، ويكرر التمرين .

٢ - توضع زجاجة متوسطة الحجم على الأرض ، ويسند عليها باطن القدم ثم تدحرج مع الضغط الخفيف . يتم هذا التمرين والشخص جالس .

٣ - لمرونة كعب القدم يقف الشخص في وضع اعتدال ثم تحرك إحدى القدمين بحيث تركز على أطراف الأصابع (كرافصات البالية) ثم تحرد أطراف الأصابع مع استمرار الارتكاز عليها ومحاولة الضغط عليها بقوة . يكرر التمرين بالقدم الأخرى .

وتعمل القدمان كما في اليدين بعمل البيديكير أى تقليم أظافر القدم ، ويكون ذلك كما في المانيكير ينقع القدمين في ماء وصابون ثم باستئصال الجلد الزائد حول الأظافر ، ثم تقليم الأظافر بمبرد جيد مع ملاحظة ترك جزء من الظفر من الجانبين أعلى من مستوى الجلد حتى لا يغرز الظفر في اللحم ويؤدى إلى متاعب . تحلى أظافر القدمين بالطلاء من نفس لون أظافر اليدين أو بلون طبيعى .

ويعتمد جمال القدمين إلى حد كبير على نوع الحذاء . فيجب تجنب الأحذية الضيقة وذات الكعب العالى لأنها تؤثر على الدورة الدموية وتسبب تشوه التركيب العظمى للقدمين .

سادسا - الملابس :

إذا تناولنا موضوع الملابس وعلاقته بجمال المرأة نجد أنفسنا نخوض في موضوع غاية في الأهمية وغاية في الحساسية نظراً لتعلق المرأة بكل ما يدرج تحت هذا الموضوع ، وما لاشك فيه أن الملابس تستطيع أن تظهر جمال المرأة أو تخفيه ، وتعمل الملابس كذلك على إخفاء ومعالجة بعض العيوب، الجسمية في المرأة إن هي أحسنت اختيارها ، كما أن لللباس أصولاً وأتيكيت يجدر بكل امرأة أن تراعيها حتى تظهر دائماً وفي أى مكان بالمظهر اللائق .

ولن نناقش في هذا الفصل موضوع المودة أو تطور الأزياء أو الخطوط الجديدة في الموسم ، فهما تنيرت الموديلات أو تنوحت مصمميات الأزياء ، هناك بعض الاعتبارات الثابتة الدائمة التى لا تتغير ، هذه الاعتبارات هى محور اهتمامنا في هذا الكتاب .

١ - مناسبة الزى :

أن يكون الزى مناسباً بمعنى أن يكون لائقاً بالنسبة لك من حيث القوام ومن

حيث السن . فقد تمتنع سيدة في سن الخمسين بقوام نحيل وهيكلي صتير كفتاة في العشرين ، ولكن ما يصلح من الأزياء لفتاة العشرين قد لا يبدو مناسباً بالنسبة لسيدة في سن الخمسين .

يجب أن يلائم الزي المناسبة التي تلبسها من أجلها . وهناك بعض الأخطاء التي ترتكبها المرأة في هذا المجال وسنحاول في هذا الفصل شرح وتوضيح بعض تلك الأخطاء .

٢ - الذوق في الموديل :

وقد لا يمتش الذوق مع آخر صيحة في عالم المودة ، وقد لا يرتبط بكيفية الملابس التي تمتلكها المرأة . ولكن الذوق في الملابس يتوقف على اختيار الألوان المناسبة لك والمناسبة بعضها مع البعض الآخر ، كذلك على اختيار الموديلات التي تتفق وطبيعة تكوين جسمك وما به من عيوب أو عيوب ، كما أنه يرتبط إلى حد كبير بما تستعمله المرأة من إكسسوارات سواء من حل أو من أحذية أو حجاب . أما السعي وراء آخر خطوط المودة واتباع آراء مصممي الأزياء بدون تفكير ، فقد يؤدي بالمرأة إلى اندام الذوق في مظهرها مع أنها تلبس تبعاً لآخر مودة .

ملاحظات عن ملابس المرأة البدينة :

- ١ - حاول انتقاء الموديلات غير المكسمة ، ولكن ابتعدى عن الكشكشة والكسر والموديلات الدرامية فهي تزيد من ضخامة الجسم .
- ٢ - من حيث مقاس القستان ؛ حاولى أن يكون مضبوطاً تماماً وقد يميل للانساع بعض الشيء ، أما الاعتقاد بأن القستان الضيق يظهر كتحفة فهو اعتقاد خاطئ .

- ٣ - من حيث الأنسجة ، ابتعدى عن الأقمشة اللامعة كالساتان وكذلك الأقمشة الصلبة القوام كالجوخ والتافتاه حتى لا تجعلك تبدو ضخمة ، أما الأقمشة اللينة وذات السطح غير اللامع والألوان الغامقة فهي أنسب الأنسجة لك . بالنسبة للأقمشة المنقوشة تخيرى النقوش الرقيقة الصغيرة الحجم . كذلك الألوان الغامقة وخاصة بالعرض تزيد من حجمك الظاهري .

٢ - تجنبي ارتداء حرام عريض ، أو فضحات واسعة وكذلك الموديلات بدون أكمام فكلها تتعارض مع جمالك .

ملاحظات عن ملابس المرأة النحيفة :

يمكنك ارتداء جميع أنواع الملابس ولديك فرصة واسعة للاختيار إلا إذا كنت نحيفة جداً فتجني الفتحات الواسعة والملابس بدون أكمام ، كذلك قللي من الألوان الفاتحة ، أكثر الموديلات صلاحية لك الجولان الواسعة والفساتين التريكو سواء في الصوف أو في القطن . بالنسبة للألوان المختوشة فالألوان الصاخبة والنقوش المتوسطة الحجم تصنيف إلى جمالك الكثير .

ومهما كان قوامك أو طبيعة الزي الذي ترتدينه ، فإن جمال الملابس وعظمرها يعتمد اعتماداً أساسياً على الملابس الداخلية التي ترتدينها ، فليك اختيار هذه الملابس بدقة بحيث تساعد جمالك ولا تغط منه ، وتوجد في الأسواق مجموعة كبيرة من الموديلات والأشكال المختلفة من المشدات (الكورسيه) والسوياتات لتفي بجميع الأغراض . فنهنا ما يلبس مع الفساتين ذات الفتحات الواسعة أو الفتحات المنخفضة وهكذا ، ومن المهم جداً أن تجرعي هذه الملابس قبل شرائها لتتأكدي على مناسبتها لك وأنها تحقق ماتنشدته من غرض في ارتدائها .

.. ولاتنكمل ملابس المرأة وأناقها بدون استعمال الإكسسوارات المناسبة لما ترتديه ، وللمناسبة التي تلبس من أجلها . فيجب توافر الإسجام في الألوان بين الإكسسوار والزي ، كما أن الإكسسوارات التي تصلح للسهرة غير ماتصلح للصباح ، وعموماً يجب مراعاة عدم المبالغة في استعمال الإكسسوار أو الإكثار منها في وقت واحد . فاللباطة في الملابس وفيما يصحب الملابس هي عنوان الأناقة والجمال .

سابعاً - الأطوار النفسية :

وحدة الكائن الحلي البشري حقيقة يؤكدها علماء النفس ، فإ يؤثر في جسمه يتأثر به عقله ، وما يؤثر في عقله يتأثر به جسمه . هل تذكرين يوماً كنت تحسّين فيه الجوع الشديد وأنت في طريقك إلى بيتك ، وعندما وصلت سمعت خيراً مفاجئاً

انفعلت له بشدة وماعدت بك رغبة إلى الطعام ؟ هل تذكرين كيف أن الماء في
معدتك أو في أسنانك يحجب عنك بهجة كثيرة ، بل ويؤثر على طريقة نظرتك
للأمر .

إن ما يدور بداخل الإنسان ينمكس على تصرفاته وعلى قبهات وجهه ، فالباطن
يكتمى وجهه بعلامات الألم والتعب ، والحفاف وجهه يكشفه ، وكذلك المستريح
السعيد ينبض وجهه بالبشر .

والناس ، في غالبهم العظمى ، يستريحون للوجه الباش المرح ، يستريحون
للابتسامة الحلوة التي تنير الوجه لأنها تعبر عن نفس طيبة هائلة مشجعة . سوف
تتشجعين لمحادثة زميله لو ازدان وجهها بابتسامة هادئة طيبة ، وسوف تنفرين
من الزميلة التي يظلم وجهها ذلك العبرس المقيت .

ولعل الابتسامة الطيبة قادرة على أن تقرب بينك وبين صاحبها ، وتجعلك
تحسين الالفة والرضا نحوها . . . وقد تكون هذه الفتاة أقل جمالا في الخلقة ،
وأقل أناقة في اللبس ، وأقل زيتة . . . ولكن الوجه المستريح الباسم كقيل بأن
يعوض كل هذا ، بل ويبدد عليه الالفة التي تقرب بين البشر وتؤلف بين قلوبهم .
وإذا استطعت أن تقرري الغير منك بروحك الطيبة المشجعة فتقن أنك أنت
نفسك ستجدين شبابك وصيوتك في ثنايا هذا الدفء العاطفي الذي تستشعرينه
مع غيرك .

— فأليك يا ابنتي ، يا طاليتي ، يا أختي ، يا صديقتي .. إليك هذا القول عسى
أن يكون فيه مايفيدك ، وعسى أن تزيدى عليه لتفيدى غيرك . ليس بالجمال وحده
تتمتع المرأة بالشخصية الجذابة ، ولا بالملايس ، ولا بالزينة ، ولا بالثقافة . .
ولكن مع هذا ، بل فوق كل هذا علاقتها البشرية السليمة الآمنة مع غيرها ،
ومع نفسها .

هل رأيت سيدة أليفة جميلة رائمة الجمال ، وقد كسا الحقد وجهها . . . في
نظراتها سوء ، وفي أقوالها شر ، وفي حركاتها ماينفر الغير منها . . .
وأمامها سيدة أخرى لايشتمل في صدرها غل أو حقد ، تلقى الجميع بالخير

والبشاشة مبتسمة ، سعيدة وتسد غيرها ، مستريحة وتريح غيرها . . . هي جنيلة وإن قل جمالها (المادى) عن غيرها من تسيدهن نزعات وانفعالات الحقد والنيرة والحسد ، وما إليها مما تدمر النفس وتبعد الفرد عن غيره ليعيش في قوقعة منفلة بالسواد والظلام والتشاؤم .

— كوني أنت نفسك ، فإن تفسجى مع نفسك وأن تعرفها حق معرفة وتقدرها حق قدرها سوف يجعل رضاك عنها أمراً ميسراً . أما محاولاتك الكثيرة لتكوى غير نفسك ، فثالبا ما ينتهى الأمر إلى صراع شديد مربر بينك وبين نفسك الحقيقية . صراع تظهر آثاره على وجهك وفي قامتك ، بل في كلامك واتجاهاتك .

ولكل من ظروفه الخاصة بالملايس وبالزينة وبالحركة والحديث والانهامات كذلك . ولا يبنى هذا التكاسل أو الانزواء عندما تتقدم السيدة فى السن ، ولكن الطاقة تتحول إلى الأكثر صلاحية .

— ولكى تتحول الطاقة إلى الأكثر صلاحية وفائدة فإن المائلة من تقبل التغير فى غير إصراف أو مجرد حب التغير . وليس المقصود هنا تغيراً فى موديلات الفسائين أو فى المكياج ، ولكن فوق هذا التغير فى المفاهيم والاتجاهات ، تغيراً عقلياً وتطوراً يجعل السيدة فى خط التقدم مع مجتمعا فى إنجازاته وآماله العظمى وقبول مبدأ التغير يعنى فى حد ذاته التخل عن التعصب المقيت لأمر من الأمور ، ويعنى أن يتحرر العقل من جموده ويقبض طريق التطور السليم .

— وترتكز عملية التحرر هذه على مدى ما تستشعره السيدة والآلسة من ثقة فى نفسها ، ثقة لاتصل إلى حد الفرور ، وإنما المقصود ثقة ترتكز عليها مؤسسة على فهم واع عن نفسها وعما يدور حولها ، وعلى أساس هذا الفهم تدلى برأيا فى نفسها وفى غيرها ، وفيها حولها بنير ماثحين بنضج جائر .

والثقة أساسية فى الشخصية السليمة السوية ، وتتشأمع مراحل النمو فى بواكير

الطفولة ، وهذا واجب الالام نحو ابنتها . ومن المهم جداً ألا ترتكز الثقة على جانب واحد كالجمال فقط ، بل ترتكز على مختلف مقومات الشخصية .

أن تثق في نفسك ثقة عادلة هو الطريق إلى ثقتك بالغير ، وإلى أن تنظري إليهم نظرة صائبة تتغاضى من الكثير من مسايات الضيق والكدر .

والضيق والكدر المستمران والانفعالات الخفية للأمال ، كلها تطلع بالمجهودات التي بذلتها لتكوني الشخصية التي أردتها .

ومع الراحة النفسية تغناء مصاييح الجمال والاناقة داخل ذاتك وخارجها .

إن الجمال يبيع أساساً من داخلك . . . من نفسك . . .



المراجع العربية

اسماعيل مرزوق: جمالك بين يديك

دار القلم — القاهرة — د. ت .

أميرة حلى مطر : فلسفة الجمال

وزارة الثقافة والإرشاد القوى . المكتبة الثقافية رقم ٧٤ — القاهرة —

ديسمبر ١٩٦٢ .

حلى إبراهيم سلامة ، ومحمد فريد يسرى : تنسيق الأزهار فن - فلسفة — لفه

مكتبة الأنجلو المصرية — القاهرة — ١٩٦١

مر الدين فراج : فن تنسيق الأزهار داخل المنازل

مكتبة الأنجلو المصرية — القاهرة — د . ت

كوثر حسين كوجك : الإدارة المنزلية

عالم الكتب — القاهرة ١٩٦٣

محمد حامد الأفندى : الجمال الطبيعي لفتيات والسيدات

عالم الكتب — القاهرة — ١٩٦٣

نظيرة نقولا وبيهة عثمان : إدارة المنزل النظرى والعملى

وزارة المعارف العمومية — ١٩٤٨

نظيرة نقولا وبيهة عثمان : أصول الطهى فى قوائم الطعام

مكتبة النهضة

المراجع الإفرنجية

- Baker, Audrey Z., *Dietetics and Nutrition*,
Faber and Faber, London, 1964.
- Benton Frances, *Complete Etiquette*,
Random House, New York, 1956.
- Chaney, Margaret S., *Nutrition*,
Houghton Mifflin Co., Boston 1954.
- Clements, Julia, *101 Ideas for Flower Arrangements*,
Pearson Ltd., London, 1959.
- Davidson, Stanley, *Human Nutrition and Dietetics*.
Livingstone Ltd., London, 1963.
- Diehl, Harold S. *Textbook of Healthful Living*.
Mc Grw-Hill, New York, 1955.
- Faulkner, R. and Faulkner, S., *Inside Today's Home*,
Holt, Rinehart and Winston, Inc., New York, 1960.
- Good Housekeeping's *Home Encyclopaedia*,
Morrison and Gibb Ltd., London, 1963.
- Gross, Irma H. and Grandall, Elizabeth W.,
Management for Modern Families
Appleton-Century-Crofts, New York, 1954.
- Hart Constance, *The Handbook of Beauty*,
Dell Publishing Co., New York, 1955.
- Hauser, Gayelord, *The New Diet Does It*,
Capricorn Books, New York; 1960.
- James James, *Guide Book to Women*,
Hurst and Blackett, London, N. D.
- Kinder, Faye, *Meal Management*,
The Macmillan Co., New York, 1956.

Krause, Marie V., Food., Nutrition and Diet Therapy,
 W. B. Saunders Co., Philadelphia, 1957.
 Lindlehr, Victor H., Eat to Stay Young.
 Journal of Living Publishing Corporation, New York, 1952.
 Macdonald, Eleanor, Live by Beauty,
 Secker and Warburg, London, 1960.
 Riester, Dorothy W., Design for Flower Arrangers.
 Van Nostrand, New Jersey, 1959.
 Stanley, Louise and Cline Jessie A., Foods : Their Selection
 and Preparation,
 Ginn and Co., Boston, 1950.
 Stevenson, I. and Derieux, M. The Complete Book of Interior
 Decoration,
 Greystone Press, Hawthorn Books, New York 1964.
 L. Belle Pollard, Helen H. Laitem
 Frances S. Miller. Experiences in Homemaking
 Ginn and Company 1964.
 James C. Kennedy, C. R. V. Tandy, Beryl Conway
 Cross, Margaret Moreton, Prichard Monica
 Mawson. Margaret Breukelman. John Cowderoy.
 Homes and Homemaking
 Odhams Press London 1958

رقم الابداع ٢٠٠١/٢١٩٩

الترقيم الدولي 977-232-251-x

